Insalata di lenticchie

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione	15 Min.
Tempo di riposo	12 Ore
Tempo di cottura	15 Min.
Porzioni	4
Elettrodomestico	CombiSteamer V6000 PowerSteam dal 2022

con carote e spezie marocchine

Lenticchie

200 g di lenticchie beluga

600 ml di acqua

Insalata

lenticchie ammollate, sgocciolate

500 g di Carote (ad es. arancioni, gialle, viola), pelate, a fettine spesse 5 mm

3 spicchi d'aglio, tritato

3 CM di olio d'oliva

2 CM di aceto di vino bianco

100 ml di acqua

2 CT di paprica affumicata in polvere (ad es. pimentón de la Vera)

1 CT di coriandolo in polvere

1 CT di Garam Masala

½ CT di pepe di Cayenna

un po' di sale

un po' di pepe

Guarnizione

½ mazzetto di coriandolo, tritato

½ mazzetto di prezzemolo a foglia liscia, tritate grossolanamente

Lenticchie

Versare le lenticchie in una ciotola, aggiungere l'acqua e lasciare in ammollo in frigorifero per circa 12 ore.

Insalata

Mescolare bene tutti gli ingredienti in uno stampo in porcellana.

Trasferire lo stampo in porcellana nella camera di cottura, in una terrina in vetro temprato sull'appoggio centrale. Cuocere in forno con Power aria calda con vapore a 200 °C per 15 minuti.

Guarnizione

Lasciar raffreddare un po' l'insalata, incorporare le erbe aromatiche e servire tiepida.

Fasi di cottura

Power aria calda con vapore 200 °C per 15 Min.

Accessori

Stampo in porcellana con capacità di circa 2 l

Terrina in vetro temprato

Ulteriori informazioni

Creata il	31.05.2022