Insalata di lenticchie con Prugne della California

Ingredienti:

00 g di Prugne della California tritate
230 g di lenticchie cotte
1 cavolfiore a cimette
3 cucchiai di capperi dissalati
2 cucchiai di erba cipollina
Olio, sale e pepe
Le spezie: curcuma, coriandolo, cumino e cardamomo macinati, mezzo cucchiaino ciascuno
1 cucchiaio di aceto
1 cucchiaio di senape
Mezzo cucchiaio di sciroppo d'acero



Preparazione:

Tagliate il cavolfiore a cimette, condite con olio, pepe e sale. Mescolate bene, disponete su una teglia e infornate a 190° in forno ventilato per 15 min.

Tritate al coltello le Prugne della California. Tritate poi l'erba cipollina e unite lenticchie, capperi, Prugne della California e cavolfiore.

Per il condimento, unite le spezie, l'olio, l'aceto, lo sciroppo d'acero, la senape, sale e pepe in un barattolo e agitate, affinché si crei una salsa omogenea.

Condite l'insalata con la salsa e servite su un piatto.