

ANTIPASTI

Insalata di cozze e lenticchie

Tradizione: Campania

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Insalata mista (insalata lattuga, radicchio, insalata lattuga lollo)	400 g
Lenticchie rosse	100 g
Cozze	1000 g
Yogurth intero	15 cl
Erbe aromatiche tritate	2 cucchiaini
Ravanelli	1 mazzetto
Olio d'oliva	5 cucchiaini
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Lasciate a bagno le cozze in acqua fredda salata per almeno 30 minuti. Lessate le lenticchie per circa 20 minuti in acqua bollente salata, quindi scolatele, mescolatele con un cucchiaino di olio e lasciatele raffreddare.
- 2 Lavate l'insalata e affettate i ravanelli. Pulite con cura le cozze sotto l'acqua corrente, quindi fatele aprire in una casseruola con 2 cucchiaini di olio, poi sgusciatele.
- 3 Disponete l'insalata su un piatto da portata e distribuitevi sopra le cozze e i ravanelli. In una ciotola, mescolate lo yogurth con le erbe, le lenticchie e l'olio rimasto. Servite l'insalata con a parte la salsina preparata.