

SALADA DE LENTILHA VEGANA

INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilha (crua)
- 1 xícara (chá) de cenoura (cortada em cubos)
- 1 unidade de cebola roxa (picada)
- 2 unidades de tomates (sem sementes)
- 1/2 xícara (chá) de azeitona (picadas)
- salsa a gosto
- hortelã a gosto
- cebolinha-verde a gosto
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal a gosto
- pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, coloque as lentilhas cruas e deixe de molho por 12 horas

Escorra e lave rapidamente

Ferva água, coloque um pouco de sal e adicione a cenoura cortada em cubinhos

Deixe cozinhar por cerca de 2 minutos em fogo médio

Adicione a lentilha escorrida e cozinhe por uns 3 minutos ou até os ingredientes ficarem macios

Coloque a cenoura e a lentilha em uma vasilha, juntamente com a cebola roxa picada, com os tomates italianos picados, com as azeitonas, com a salsinha, cebolinha e hortelã picadas, e tempere com o suco de limão, azeite, com sal e pimenta a gosto

Misture e leve à geladeira por 4 horas antes de servir

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/178-salada-de-lentilha-vegana.html>