

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://receitaecozinha.com.br/receita/178-salada-de-lentilha-vegana.html>