

# INSALATA DI BULGUR E LENTICCHIE

## INGREDIENTI

120 g bulgur

120 g lenticchie (io rosse)

1 pomodoro

1 cipollotto

1 cipolla rossa

1 cucchiaino di menta fresca

1 cucchiaino di prezzemolo

1 peperone rosso

il succo di mezzo lime o limone

la scorza di un limone o lime biologico

2 cucchiaini di zucchero

125 ml succo di melograno

## PREPARAZIONE

- Sciacquate le lenticchie e lessatele in acqua salata
- Lasciatele raffreddare
- Lessate il bulgur e fatelo raffreddare
- Tagliate il peperone e la cipolla e stufateli in una padella antiaderente per una decina di minuti (devono restare morbidi)
- Riducete il succo di melograno con lo zucchero a fuoco dolce
- Tritate la menta con il prezzemolo.
- Tagliate a spicchi il pomodoro
- Ricavate tante striscioline dalla buccia di limone
- Mischiate tutti gli ingredienti in una insalatiera
- Condite con il succo di limone, sale, pepe e la salsina di melograno.