



Insalata di lenticchie e salmone

Ingredienti

- 1 trancio di filetto di salmone
- 100gr di fagiolini
- 100gr di lenticchie
- 2 uova sode
- 1 pomodoro
- prezzemolo o basilico per decorare
- 3 cucchiaini di olio di oliva
- 1 cucchiaino di aceto bianco
- 1 cucchiaino di mostarda
- 1 cucchiaino di capperi
- sale

In una padella con un filo d'olio, cuocete il salmone per qualche minuto da entrambe i lati fino a quando non si sarà dorato. Cuocete le lenticchie a parte, i fagiolini a parte e le uova a parte per 5 minuti da quando l'acqua avrà iniziato a bollire. Preparate la vinaigrette mescolando l'olio, l'aceto, la mostarda e i capperi dissalati. Mescolate tutti gli ingredienti insieme, aggiustate di sale e condite con la vinaigrette, qualche foglia di basilico o prezzemolo.