

# Insalata agrumata di lenticchie e datteri

Tempo totale **15 Min** **15 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

**1.377 kJ / 329 kcal**

Grassi: **15 g** Proteine: **10 g**

Carboidrati: **38 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

**Insalata:**

**80 g** di carota  
**50 g** di cetriolo fresco  
**50 g** di gambo di sedano  
**40 g** di cipolla rossa  
**150 g** di lenticchie nere cotte

**Condimento:**

**2 cucchiaini** di olio d'oliva al peperoncino  
**1 cucchiaio** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman  
**1 cucchiaio** di succo d'arancia fresco  
**0,5 cucchiaino** di scorza d'arancia  
**1,5 cucchiaino** di sciroppo d'acero  
**1** d'aglio piccolo, tritato finemente  
**1 pizzico** di cannella  
**1 pizzico** di cumino in polvere  
**1 pizzico** di pepe rosso macinato fresco

**In aggiunta:**

**15 g** di mandorle  
**30 g** di datteri secchi  
**0,5 cucchiaio** di coriandolo tritato  
**0,5 cucchiaio** di menta tritata  
**1,5 cucchiaio** di semi di melograno

## PREPARAZIONE

**Passaggio 1**

**80 g** di carota - **50 g** di cetriolo fresco - **50 g** di gambo di sedano - **40 g** di cipolla rossa - **150 g** di lenticchie nere cotte - **2 cucchiaini** di olio d'oliva al peperoncino - **2 cucchiaini** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **1 cucchiaino** di succo d'arancia fresco - **0,5 cucchiaino** di scorza d'arancia grattugiata fresca - **1,5 cucchiaino** di sciroppo d'acero - **1** d'aglio piccolo, tritato finemente - **1 pizzico** di cannella - **1 pizzico** di cumino in polvere - **1 pizzico** di pepe rosso macinato fresco

Pela la carota e tagliala a fettine sottili. Affetta il cetriolo e il sedano, quindi taglia finemente la cipolla. Unisci le verdure alle lenticchie. In una ciotola a parte, mescola l'olio d'oliva con la Salsa Ponzu Kikkoman, il succo e la scorza d'arancia, lo sciroppo d'acero, l'aglio, la cannella, il cumino e il pepe rosso per creare il condimento.

**Passaggio 2**

**15 g** di mandorle - **30 g** di datteri secchi - **0,5 cucchiaio** di coriandolo tritato - **0,5 cucchiaio** di menta tritata - **1,5 cucchiaio** di semi di melograno  
Tosta le mandorle in una padella antiaderente senza olio, lasciale raffreddare, poi tritale. Affetta i datteri e aggiungili all'insalata con il coriandolo e la menta tritati. Irrora con il condimento del passaggio 1 e mescola per amalgamare. Cospargi con le mandorle tritate e i semi di melograno.