

## Insalata di lenticchie con Prugne della California

### Ingredienti:

100 g di Prugne della California tritate  
230 g di lenticchie cotte  
1 cavolfiore a cimette  
3 cucchiaini di capperi dissalati  
2 cucchiaini di erba cipollina  
Olio, sale e pepe  
Le spezie: curcuma, coriandolo,  
cumino e cardamomo macinati, mezzo  
cucchiaino ciascuno  
1 cucchiaino di aceto  
1 cucchiaino di senape  
Mezzo cucchiaino di sciroppo d'acero



### Preparazione:

Tagliate il cavolfiore a cimette, condite con olio, pepe e sale. Mescolate bene, disponete su una teglia e infornate a 190° in forno ventilato per 15 min.

Tritate al coltello le Prugne della California. Tritate poi l'erba cipollina e unite lenticchie, capperi, Prugne della California e cavolfiore.

Per il condimento, unite le spezie, l'olio, l'aceto, lo sciroppo d'acero, la senape, sale e pepe in un barattolo e agitate, affinché si crei una salsa omogenea.

Condite l'insalata con la salsa e servite su un piatto.