

# MENÚ 5

dinar

Temps d'elaboració: 25 min.

Cost aproximat: 4,3 euros /  
2 persones

Plats:

Amanida de contrastos

Lenties a l'estil mallorquí

Natilles

## Lenties a l'estil mallorquí

### Ingredients per a 2 persones

- 1 pot de lenties cuites (400 g)
- 8 talls fins de sobrassada (40 g)
- 1 ceba petita (80 g)
- 2 cullerades soperes d'oli oliva (20 g)
- sal



### Estris necessaris



# Llenties a l'estil mallorquí

## Elaboració

- 1 Peleu la ceba, renteu-la i talleu-la a trossos petits.
- 2 Escalfeu una paella amb una mica d'oli d'oliva i quan estigui calent afegiu-hi la ceba.
- 3 Remeneu per evitar que es cremi i aproximadament deixeu-la coure uns 5-10 minuts, a foc lent.
- 4 Afegiu-hi la sobrassada i remeneu per tal que es desfaci.
- 5 Passeu les llenties per una mica d'aigua i deixeu-les escórrer.
- 6 Afegiu-les a la paella amb la resta d'ingredients i aneu remenant fins que tot plegat s'escalfi.

## !!! Idees

**Consell dietètic:** Si mengeu un bon plat de llegums no caldrà que les acompanyeu de carn ni de peix, ja que els llegums són una bona font de proteïna. A més, aporten hidrats de carboni complexos, fibra, vitamines i sals minerals.

