

## Salada Mediterrânea de Lentilhas

### Ingredientes para 6 pessoas:

1 xícara de lentilhas verdes secas  
Água  
Sal a gosto  
1 cebola roxa pequena picada  
2 1/2 xícaras de pepino cortado em cubos ou picado  
2 a 3 xícaras de rúcula  
1 xícara de salsa fresca picada  
Queijo feta ou ricota light para decorar

### Para o molho de limão

1/4 de xícara de suco de limão fresco  
1/3 de xícara de azeite extra-virgem  
2 colheres de chá de mel  
1 colher de chá de cominho em pó  
1/2 colher de chá de pimenta do reino moída  
Sal

### Preparo:

1. Em uma panela, misture as lentilhas com 3 xícaras de água e uma pitada de sal. Leve para cozinhar em fogo médio-baixo, até que as lentilhas fiquem totalmente macias (cerca de 30 minutos). Verifique e adicione água se as lentilhas parecerem muito secas durante o processo de cozimento (elas devem absorver muita água. Escorra e deixe esfriar.
2. Em uma tigela grande, misture as lentilhas cozidas com cebola picada, pepino, rúcula, salsinha e sementes de romã.
3. Finalmente, em uma tigela pequena ou copo medidor, misture os ingredientes do molho de limão. Despeje o molho sobre a salada de lentilha e misture. Adicione uma pitada de queijo feta ou ricota para terminar.