



Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



SALUDABLE

# ENSALADA DE LLENTIES AMB PEBRES TORRATS

## Ingredients (3-4 pax)

- 1 pot de lleties cuites
- 1 ceba
- 250 grams de pebres torrats
- 150 grams de lletuga de fulles de roure
- Tonyina en oli d'oliva o al natural (1 llauna per persona)
- Sal marina
- Oli d'oliva verge extra (1 cs per persona)



## Elaboració

Passau per aigua abundant les lleties i feu-les degotar.

Deixau degotar els pebres torrats una estona i, mentrestant, tallau la ceba a daus i sofregiu-la una mica.

Rentau la lletuga i tallau-la.

Mesclau tots els ingredients i afegiu la tonyina.

Trepau al gust.

**#DillunsSenseCarn**

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

