



Čočkový salát s mrkví

Ingredience

červená čočka: **150 g**
střední mrkve: **2 ks**
špetka kurkumy
špetka drceného kmínu
špetka sušeného česneku
olivový olej: **1 PL**
jablečný ocet: **1 PL**
dijonská hořčice: **1 KL**
sůl
pepř
plátky italské slaniny na ozdobu

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Čočku propláchneme, uvaříme podle návodu a necháme vychladnout. Mrkev nakrájíme na kostičky, smícháme s polovinou olivového oleje, kurkumou, kmínem, česnekem, trochou soli a pepře. Mrkev rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při teplotě 180 °C asi 20 minut doměkka (podle velikosti...

Čočkový salát s mrkví - recept

Čočku propláchneme, uvaříme podle návodu a necháme vychladnout. Mrkev nakrájíme na kostičky, smícháme s polovinou olivového oleje, kurkumou, kmínem, česnekem, trochou soli a pepře. Mrkev rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při teplotě **180 °C asi 20 minut** doměkka (podle velikosti kostiček). Rovněž necháme vychladnout.

Smícháme olej, ocet, hořčici, špetku soli a pepře. Touto zálivkou **přelijeme čočku smíchanou s mrkví** a důkladně promícháme, aby se dostala všude. Necháme **alespoň 1 hodinu vychladit**.

Čočkový salát s mrkví můžeme ozdobit kousky italské slaniny, kterou jsme opekli nasucho na pánvi.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí