

Čočkový salát se zeleninou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Celer 1 ks
- Šunka 100 g
- Citrónová šťáva 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Cibule 1 ks
- Pepř, sůl 1 ks
- Petrželka 1 ks
- Plnotučná hořčice 1 lžíce
- Majonéza 1 lžíce
- Jogurt 2 lžíce
- Vejce natvrdo 1 ks
- Petrželka 1 svazek
- Čočka 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Přes noc namočíme čočku. Druhý den čočku propláchneme a uvaříme do měkka. Pozor nerozvařit. Zároveň si uvaříme 1 ks velké mrkve, petržele a asi půl středního celeru.

Vychlazenou čočku dáme do mísy, přidáme na drobno pokrájenou cibuli, může být i mladá s natí.

Dále přidáme šunku, vejce natvrdo, petrželku a nahrubo nastrouhanou zeleninou. Přidáme majonézu, jogurt, hořčici, citronovou šťávu, sůl a pepř podle chuti. Vše smícháme a čočkový salát necháme asi hodinu uležet.

Čočkový salát se zeleninou podáváme samostatně nebo jako přílohu. Salát je výborný i pro vegetariány, pouze nepřidáme vejce, šunku a majonézu.