

Fazolový salát s čočkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Červené fazole 1 ks
- Olivový olej 4 lžíce
- Cibule 1 ks
- Hlávkový ledový salát 1 ks
- Kečup 4 lžíce
- Vařená čočka 200 g
- Salátová okurka 1 ks
- Bílý jogurt 4 dl
- Rajče 2 ks
- Chilli omáčka 2 lžička
- Pepř 2 lžička

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Zeleninu očistíme. Cibulku nakrájíme najemno, salát na nudličky, rajčata na kousky, okurku na nudličky.

Zeleninu vsypeme do mísy. Přidáme červené fazole, uvařenou čočku, tu osolíme a opeříme.

Na zálivku si připravíme bílý jogurt, olivový olej, kečup, chilli omáčku a prolisovaný česnek. Vše

důkladně smícháme a přidáme do zeleniny, kterou promícháme.

Fazolový salát s čočkou dáme do velké mísy a jemně promícháme. Podáváme s čerstvým pečivem.