

Čočkový salát s chřestem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 6

- Olivový olej 1 ks
- Cibule 1 ks
- Čočka 1 hrnek
- Červená paprika 1 ks
- Cherry rajčata 8 ks
- Sůl 1 špetka
- Chřest 3 ks
- Mrkev 1 ks
- Rukola 1 hrst
- Jarní cibulka 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegani

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

Čočku uvaříme doměkka v osolené vodě a poté ji scedíme

Chřest očistíme, odlámeme zdřevnatělé konce. Oloupeme a oblanšírujeme ve vroucí osolené vodě a poté vložíme do vody s ledem, vyjmeme, osušíme a pokrájíme. Cibuli si pokrájíme nadrobno. Mrkev a papriku očistíme a pokrájíme na malé kostičky. Petrželku nasekáme najemno. Jarní cibulku na malé válečky. Čočku smícháme se zeleninou. Salát zakápneme troškou olivového oleje, podle chuti osolíme a promícháme. Ozdobíme pokrájeným chřestem, rukolou a rozčtvrcenými cherry rajčaty

Podáváme s čerstvým pečivem.