

Čočkový salát s čínským zelím

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Rajče 3 ks
- Chilli 2 ks
- Paprika 2 ks
- Čočka 250 g
- Majonéza 1 ks
- Sladká chilli omáčka 1 lžička
- Pepř, sůl 1 špetka
- Červené fazole 1 ks
- Kečup 1 ks
- Bílý jogurt 1 ks
- Cibule 1 ks
- Česnek 4 stroužek
- Čínské zelí 500 g

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Čočku uvaříme doměkka.

Zeleninu očistíme. Cibuli a česnek nakrájíme nadrobno, čínské zelí nakrájíme na slabé proužky, papriky na nudličky. Zeleninu dáme do mísy. Přidáme rajčata nakrájená na kousky, fazole, jogurt,

majonézu, kečup a čočku.

Čočkový salát důkladně promícháme a necháme asi hodinu odležet v lednici.

Salát podáváme nejlépe s celozrným pečivem.