

Vitamínový salát s čočkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Petržel 80 g
- Sterilované okurky 100 g
- Sterilované žampiony 80 g
- Celer 80 g
- Majonéza 60 g
- Žampiony 80 g
- Mrkev 100 g
- Čočka 200 g
- Mořská sůl 1 ks
- Sójová omáčka 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Slovensko

Počet porcí: 4

Postup:

Předem namočenou čočku uvaříme doměkka.

Cibuli oloupeme a nakrájíme na kostičky. Čerstvé žampiony očistíme a nakrájíme na plátky. Kořenovou zeleninu očistíme a nastroháme na jemné nudličky.

Cibuli podusíme na oleji s vodou a přidáme žampiony. Dusíme doměkka a před koncem tepelného zpracování zakápneme sojovou omáčkou.

Čočku a podušené žampiony necháme vychladnout, pak přisypeme připravenou kořenovou zeleninu, nakrájené okurky, slité sterilované žampiony a vitamínový salát s čočkou pečlivě promícháme. Spojíme majonézou a podle chuti můžeme přidat trochu mořské soli. Část kořenové zeleniny můžeme také podusit.

Vitamínový salát s čočkou podáváme jako hlavní chod.