

Čočkový salát s bílkem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Čočka 200 g
- Vařený bílek 2 ks
- Cibule 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Pórek 1 ks
- Sterilovaná kapie 1 ks
- Ocet 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Uvaříme čočku tak akorát na skus, spíš tvrdší. Slijeme vodu a přidáme nejemno krájenou cibulku, nejemno strouhanou menší mrkev, přiklopíme pokličkou a necháme spařit. Pak přidáme sůl, olivový olej, jemně nakrájený pórek, nakládanou kapii, bílek vařený natvrdo a dle chuti ocet.

Čočkový salát s bílkem necháme před podáváním vychladit a pak už si jen popřejeme dobrou chuť.

Čočka (a luštěniny vůbec) je na redukci váhy fajn, obsahuje minimálně tuků, nízký glykemický index, spoustu vlákniny, na energii si musíme dát trošičku pozor, obsahuje více sacharidů. Před smícháním

surovin vše zvážíme, spočítáme energii a pak už si jen nandáme tolik, aby nám to vyšlo třeba na 500 kJ ke svačině nebo 1500 kJ k obědu.