

Čočkový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Pažitka 1 ks
- Česnekový gouda 250 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Citrónová šťáva 1 ks
- Kopr 1 ks
- Máslo 1 ks
- Růžový grapefruit 3 ks
- Polníček 400 g
- Vývar 1 l
- Červená čočka 250 g

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Chleba nakrájíme na kostičky a opečeme ho na másle ze všech stran. Necháme na ubrousku vychladnout. Čočku s vývarem uvedeme k varu a vaříme asi 5 minut, ve vodě necháme vychladnout. Potom necháme okapat na cedníku a vývar zachytíme. Polníček rozebereme, grepy oloupeme a necháme vždy dva dílky pohromadě, ty potom pokrájíme na plátky, sýr nakrájíme na nudličky. Bylinky posekáme, vývar z čočky smícháme s grepovou a citronovou šťávou, olejem, bylinkami a osolíme, opeříme. Všechno promícháme s dresinkem, posypeme sýrem a chlebem.