

Čočkový jarní salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 1 lžíce
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Jarní cibulka 1 ks
- Čočka 1 hrnek
- Cukr krupice 2 lžíce
- Kyselé zelí 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Nejprve si necháme částečně naklíčit čočku (asi 1 týden). Během klíčení čočku každý den propláchneme studenou vodou.

Naklíčenou okapanou čočku, kukuřici a drobně pokrájené zelí smícháme a přidáme pokrájenou jarní cibulku na kolečka. Nakonec přidáme cukr, sůl, olej a promícháme. Do jarního čočkového salátu můžeme přidat lžici bílého jogurtu či kysané smetany.

Čočkový jarní salát podáváme vychlazený.