

Polníčkový salát s červenou čočkou a vejci

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Červená čočka 100 g
- Jablko 1 ks
- Toustový chléb 4 plátek
- Černá sezamová semínka 2 lžíce
- Máslo 2 lžíce
- Polníček 100 g
- Zeleninový vývar 200 ml
- Vejce 2 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Olej 2 lžička
- Bazalka 1 ks
- Vinný ocet 2 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme je a dáme stranou. Čočku necháme asi 6 minut povařit na mírném plameni v zeleninovém vývaru. Plátky chleba opečeme.

Polníček omyjeme, očistíme a necháme oschnout. Bazalku omyjeme a nasekáme najemno. Uvařenou čočku nasypeme na síto, zachytíme zbývající tekutinu, kterou smícháme s octem, olejem, solí,

pepřem a bazalkou.

Opečené plátky chleba potřeme máslem, posypeme sezamovými semínky a nakrájíme na malá sousta. Jablko oloupeme, vykrojíme jádřinec a nakrájíme na tenké nudličky. Jablko, smícháme s polníčkem, čočkou a zálivkou.

Polníčkový salát s červenou čočkou podáváme na talíři a salát obložíme sousty chleba a rozkrojenými vejci.