

Čočkový salát s rajčaty a cibulí

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Pažitka 2 lžíce
- Čočka 250 g
- Cherry rajčata 10 ks
- Olivový olej 6 lžíce
- Bazalka 12 ks
- Jarní cibulka 2 ks
- Chilli paprička 1 ks
- Pepr, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Čočku můžeme nechat přes noc namočenou. Čočku dáme vařit do čisté vody. Vaříme, aby byla lehce křupavá, nerozvaříme. Pak ji scedíme.

Jarní cibulku oloupeme a nakrájíme na slabé plátky. Papričku s rajčátky nakrájíme na menší kostky. Pažitku nasekáme. V menší misce promícháme olivový olej s pepřem a solí.

Čočku promícháme s rajčaty, paprikou, cibulí a natrhanými lístky bazalky, přičemž asi 4 lístky bazalky si necháme na ozdobu. Čočkový salát zalijeme olejovou emulzí a ještě jednou promícháme.

Čočkový salát s rajčaty a cibulí ozdobíme bazalkou a podáváme jako přílohu nebo jen jako salát s čerstvým pečivem.