

Salát z karamelizovaných hrušek a čočky

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 2

- olivový olej 4 lžíce
- agátový sirup 1 lžíce
- bazalkový ocet 1 lžíce
- hruška 1 ks
- čočka puy 30 g
- třešňová rajčata 1 ks
- vlašském ořechy 20 g
- chilli paprička 1 ks
- citrónová š/áva 1.2 ks
- rukola 60 g

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

1

Do mělkého rendlíku nalijte 2 lžíce olivového oleje, agátový sirup a ocet. Vložte hrušku a pomalu ji ve směsi duste. Podle potřeby přidávejte po lžících vodu.

2

Mezitím nasypete čočku do rendlíku, zalijte velkým množstvím studené vody, přiveďte k varu a zvolna

vařte 20 minut. Lepší na tento salát vařit čočku al dente čili pevná při rozkousnutí.

3

Rajčata se mají i s větvičkou péct v troubě asi 15 minut na 160°C, ale pokud chcete proces urychlit, tak rajčata dejte na pánev s kapkou olivového oleje. Výsledek je stejný, jen pánev raději přiklopte.

4

Ořechy a chilli papričku nasypete do misky, přidejte vuvařenou a vychladlou čočku, zbývající olivový olej a citronovou šťávu. Vše zlehka promíchejte. Na každý talíř nasypete rukolu a na ni pokladte čočkový salát s hruškou a rajčaty.

Poznámka:

hrušku nakrájíme na čtvrtky, čočka puy (koupíte např. v DM drogerii - Beluga od Alnaturity), třešňová rajčata - jedna větvička, vlašské ořechy před použitím na 30 min namočíme, chilli papričku pokrájíme na šikmá kolečka