

Pestrý salát z červené čočky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Červená čočka 200 g
- Jablka 1 ks
- Pórek 1 ks
- Jablečná šťáva 100 ml
- Jablečný ocet 2 lžíce
- Olivový olej 2 lžíce
- Vlašské ořechy 40 g
- Hlávky salátu 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Čočku vařte asi 10 minut. Pokud máte dva druhy, vařte každý zvlášť. Omytá jablka rozpulte, zbavte jádřinců a nakrájejte na tenké plátky. Omytý pórek nakrájejte na kolečka. Uvařenou čočku nechte okapat. Smíchejte ocet, olej a jablečnou šťávu. Osolte a opepřete. Zálivkou přelijte čočku smíchanou s jablky a s pórkem a nakonec pokrm posypejte sekanými vlašskými ořechy. Salát podávejte na listech hlávkového salátu