

Хранене за здраве

Салата от леща

Брой калории в една порция: 170{mosimage}

За лещата:

- 150 гр. ситна леща
- 1/2 глава лук
- 1 малка главичка целина
- 1 морков

За салатата:

- 1 маруля
- 4 стръка зелен лук
- 2 млади моркова
- 1 стрък кервиз (стъблото)
- 2 с. л. олио

За соса:

- 2 с. л. олио
- 2 с. л. стар винен оцет
- 1 скилидка чесън
- магданоз
- сол, черен пипер

Приготвяне:

Сложете да се позадушат в първите две лъжици олио младите морковчета, нарязани на кръгчета, зеления лук и стъблото кервиз, нарязани на ситно.

Смесете със сварената леща.

Пригответе сос от начуканите чесън и магданоз, в които с постоянно бъркане се влива на фина струйка олиото. Посолете и поръсете с черен пипер. Добавете оцета.

Разположете листата на марулята в чиниите да оформят легло, върху което поставете 2-3 лъжици от лещата със зеленчуците. Полейте със сос.

Сервира се хладко или студено с пилешки или свински пържоли.