

Salát z barevné čočky s římským salátem, zakysaná smetana s majoránkou

Chod	Saláty
Příležitost	Pro každý den
Náročnost	Snadné
Doba přípravy	40 min.
Počet osob	4 osoby
Autor	Vitana



CO BUDEME POTŘEBOVAT

Čočka červená	100 g
Čočka velkozrná	200 g
Čočka černá beluga	100 g
Olej olivový	
Sůl	
Salát římský	500 g
Smetana zakysaná	1 kelímek
Majoránka sušená	
Víno bílé	1 l

PŘÍPRAVA RECEPTU

Klasickou velkozrnou čočku předem namočíme na 30 minut. Čočku uvaříme (každou zvlášť) v bílém víně a ochutíme solí. Pro zachování krásně křupavé konzistence je potřeba červenou čočku vařit maximálně 2 minuty, černou čočku cca 10 minut!

Po vystydnutí smícháme čočku dohromady s olivovým olejem. Nasekáme římský salát a vše promícháme. Zakysanou smetanu okořeníme majoránkou a podáváme se salátem.

© 2014 Vitana a.s.

www.vitana.cz

www.facebook.com/Vitana.czsk

žijte s chutí