

Lencse saláta - sárgarépával és almával



Elkészülési idő: 35 perc
4 adag**Hozzávalók:** 200

g
Lencse vagy lencse konzerv

2

darab
sárgarépa

1

darab
alma

ízlés szerint
őrölt bors

ízlés szerint
só

0.5

citrom leve

1

ev?kanál
mustár

4

ev?kanál
méz

1

ev?kanál
olívaolaj vagy étolaj

1. lépés

A mézet, citromlevet, sót, ?r?lt borsot, mustárt, oliva olajat és sót keverd össze a sós vízben kb. 30 perc alatt puhára f?zött (vagy fél perc alatt kibontott :) konzerv) lencsével.

2. lépés

Kockázz fel egy almát és párolj (vagy f?zz) meg 10 perc alatt 2 szál felkockázott sárgarépát. Keverd a salátához. Kész. :)

Lencse saláta szilveszterre, újévre, húsok mellé köretként, vagy salátaként, önálló fogásként fogyasztva is remek. Glutén-, és tejmentes saláta.

B?vítheted a hozzávalókat, tehetsz bele-, illik az ízeihez a lilahagyma például, de megpróbálhatod vöröshagymával is. Ha tompítani-, lágyítani szeretnél rajta, akkor f?tt tojást tegyél bele - ezzel marad a lencse saláta glutén- és tejmentes mivolta.

Forrás URL (módosítva 2019-12-03 22:01): <https://koecceru.hu/receptek/lencse-salata-sargarepaval-almaval>