

Čočkový salát s paprikami

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Čočku předem uvaříme a necháme vychladnout nebo použijeme čočku z plechovky, kterou necháme odkapat.

Papriky nakrájíme na kostky, cherry rajčata na půlky, přidáme čočku, červenou cibuli a rukolu a promícháme.

Nakonec přelijeme zálivkou, kterou připravíme smícháním všech uvedených ingrediencí (olej, 2 lžíce citrónové šťávy, 1 lžička nakrájené červené cibulky, 1 lžíce hořčice, 1 lžička bylinek nebo salátové koření).

Ingredience

- **Cibule volná** - 50 g
- **Paprika červená** - 60 g
- **Paprika zelená** - 60 g
- **Rajčata** - 100 g
- **Citróny** - 20 g
- **Olivový olej** - 32 g
- **Hořčice plnotučná 200 g** - 10 g
- **Provensálské koření 15 g** - 4 g
- **Rukola praná** - 80 g
- **Lagris čočka červená půlená 500 g** - 144 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

