

Recept na výborný pikantní čočkový salát s Moravankou

<https://varimesmarcelou.cz/lusteniny/recept-na-vyborny-pikantni-cockovy-salat-s-moravankou.html>

Čočka v mojí kuchyni je velmi vítanou surovinou. Kromě čočkové polévky, nebo čočky na kyselo mám ráda i čočkový salát. Jeho příprava je rychlá a snadná. Salát je výborný. Jako příloha, např. k rybám, je dokonalý. Nelze opomenout fakt, že čočka je pro náš organizmus velice prospěšná.

Připravit si chutný a zdravý čočkový salát zabere méně času než příprava masového pokrmu.

Doba přípravy = asi 1 hodina ; počet porcí = 4

Na přípravu čočkového salátu budeme potřebovat

- 400 g čočky
- 1 polévková lžíce sádla
- 1 větší [cibule](#)
- 2 stroužky česneku
- cca 1 cm [feferonkového lusku](#)
- 1 větvička nasekaného [rozmarýnu](#)
- 1 sklenička nakládané zeleniny MORAVANKA (nebo jakékoli domácí naložené zeleniny)
- sůl
- pepř
- 1 bobkový list
- 300 ml kuřecího nebo zeleninového vývaru
- 1-2 lžíce balzamikového krému
- Plátek másla asi ½ cm široký (ale můžete vynechat)

Postup přípravy čočkového salátu

Začneme tím, že si samostatně uvaříme čočku v kuřecím nebo zeleninovém vývaru.

RADA

Když vaříme čočku, [fazole](#) či fazolové lusky, nikdy do vody nepřidáváme ocet nebo cokoli kyselého. Čočka by pak byla tvrdá jako kamínky.

Čočku před vařením nenamáčejte, je uvařená za 30-40 minut.

Na sádle osmažíme nahrubo nakrájenou [cibuli](#), bobkový list, na plátky nakrájený česnek, nadrobno nakrájenou [feferonku](#) a [rozmarýn](#), a to po dobu cca 5 minut.

Pak přidáme balzamikový krém a uvařenou čočku.

Vše promícháme. mírně osolíme a necháme propojit chutě všech surovin.

V mezičase vaření si scedíme naloženou zeleninu (nálev lze částečně přidat k hotovému pokrmu) a nakrájíme ji na menší kousky.

K uvařené čočce přidáme nakrájenou zeleninu, já jsem přidala ještě oříšek másla, a vše promícháme.

Lze podávat teplé i studené jako samostatný pokrm nebo jako přílohu.

Před servírováním doporučuji posypat čočkový salát [čerstvým oregánem](#), který vám skvěle umocní výsledný chuťový zážitek.

Vyzkoušejte čočkový salát a podělte se s ostatními, jak chutnal Vám!

Máte-li rádi čočku, vyzkoušejte i moji [čočkovou polévku](#) v sekci "[Polévky](#)".