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 čočkocý 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".