

## Doradca Smaku II, odc. 51: Sałata z soczewicą



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>szalotka</b>	2 szt.
<b>soczewica</b>	250 g
<b>pomidory</b>	2 szt.
<b>marchewka</b>	1 szt.
<b>sok z cytryny</b>	1 szt.
<b>oliwa</b>	6 łyżeczek
<b>szczypiorek</b>	1 pęczek
<b>mięta</b>	1 pęczek
<b>rosół warzywny</b>	1 l
<b>kminek cały</b>	
<b>kolendra cała</b>	
<b>sól morska</b>	
<b>pieprz czarny mielony</b>	
<b>sałata rzymska</b>	kilka liści

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1** Soczewicę moczymy ok. 3 godziny. Do garnka wlewamy wodę z rosółem warzywnym. Na zimną wodę wkładamy soczewicę i gotujemy ok. 15 minut. Po ugotowaniu wyjmujemy soczewicę z garnka i przelewamy zimną wodą.

- KROK 2 Obrane pomidory kroimy na ćwiartki i filetujemy z miękkiej części. Takie twarde ćwiartki pomidora kroimy w cieniutkie paseczki. Marchewkę obieramy, kroimy w cieniutką kosteczkę.
- KROK 3 Szalotkę, miętę i szczypiorek siekamy w drobniutko. Wyciskamy sok z cytryny do miseczki.
- KROK 4 Wszystkie pokrojone warzywa wkładamy do miski mieszamy. Dodajemy do tego ugotowaną soczewicę. Doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy oliwę z oliwek i wszystko mieszamy. Doprawiamy kminkiem i kolendrą całą, na koniec dolewamy sok z cytryny i wszystko ze sobą mieszamy.
- KROK 5 Sałatkę podajemy schłodzoną na liściach sałaty.