

Sałatka z soczewicą

BARBARA11561



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

sałata lodowa	1 szt
rzodkiewki	1,5 pęczka
marchewka	2 szt
soczewica zielona	3/4 szkl
cebula	2 szt
koperek	1 pęczek
jogurt naturalny	100 ml
sól	do smaku
Pieprz biały mielony Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę gotujemy w lekko osolonej wodzie, odcedzamy i studzimy.

Liście sałaty optukać, osuszyć i porwać na kawałki.

Rzodkiewki pokroić w cieniutkie plasterki. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Cebulę obrać i pokroić w krążki.

Wszystkie warzywa wymieszać razem z sałatą i soczewicą. Dodać posiekany koperek. Przyprawić solą i pieprzem. Sałatkę połączyć jogurtem naturalnym.