

Čočkový salát s červenou ŘEPOU, balkánským sýrem a zelenou cibulkou

S čočkou trošku jinak:

1kg čočky
3ks zeleninové PAPIKY
2ks cibule
1ks červené ŘEPA
1 svazek zelené CIBULKY
1 balení balkánského sýru
olej
sůl
drcený kmín
ocet
cukr
pšenično-žitný CHLÉB



Chut' podzimní zahrady

O jídle přemýšlíme všude a inspiruje nás mnohé. A tak jednoho dne uzrál čas na čočkový salát a z podzimní sklizně ho krásně chut'ově doplnila červená ŘEPA, která si určitě zaslouží být na našem jídelníčku častěji. Ve školce měl salát velký úspěch u malých i velkých, a tak jsme jím pohostili i Vás rodiče s dětmi na oslavě podzimní sklizně. Rádi se s Vámi podělíme o recept, na který jste se sami ptali, a podle kterého hravě zvládnete připravit společně s dětmi plnohodnotný bezmasý oběd nebo večeři, případně pohostit přátele nebo rodinu 😊

ČOČKU uvaříme ve vodě do měkka a před slitím osolíme. CIBULI nakrájíme a orestujeme na oleji. PAPIKU nakrájíme na malé kousky, přidáme k cibuli a krátce orestujeme. Necháme vychladnout a zamícháme do uvařené čočky. Salát dochutíme drceným kmínem, octem a troškou cukru. Očistíme a nakrájíme zeleninou CIBULKU a část vmícháme do salátu. Na struhadle nastrouháme balkánský sýr najemno. Čočkový salát podáváme se strouhaným sýrem, zbylou čerstvou zelenou cibulkou a krajícem pšenično-žitného CHLEBA, který perfektně doplní luštěninový pokrm.