



## Čočkový salát

Ingredience

čočka: **100 g**  
cuketa: **1 ks**  
avokádo: **1 ks**  
červená paprika: **1 ks**  
máta - hrst: {1}  
petrželka - hrst: {1}  
limetka: **1 ks**  
olivový olej: **2 PL**  
slunečnicová semínka

**STUPEŇ ZDRAVOSTI:**

Super zdravé, doporučujeme

**Den předem namočenou a propláchnutou čočku uvaříme doměkka. Zatímco čočka chladne, připravíme si zbytek surovin. Cuketu, papriku, avokádo, mátu a...**

## Čočkový salát - recept

Den předem namočenou a propláchnutou čočku uvaříme doměkka. Zatímco čočka chladne, připravíme si zbytek surovin. Cuketu, papriku, avokádo, mátu a petrželku nakrájíme nadrobno.

Přidáme vychladlou čočku a zakápneme olivovým olejem a limetkovou šťávou. To vše dobře promícháme a posypeme slunečnicovými semínky.

**Čočkový salát** může být doplněn o fazolové lusky, houby či opražené kešu oříšky. Pokud vsadíme na ještě větší exotiku, oživit ho můžeme třeba zrnky granátového jablka.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí