

MÉZES MUSTÁROS LENCSESALÁTA

A lencse a hüvelyesek családjába tartozik. Jócskán tartalmaz vasat, folsavat, élelmi rostokat, valamint fehérjét. 100 g lencse 26 g fehérjét tartalmaz, azonban jó ha tudjuk, hogy a növényi fehérjék a húsokkal ellentétében inkomplettek, tehát nem tartalmazzák az összes esszenciális aminosavat, amelyre a szervezetünknek szüksége van.

HOZZÁVALÓK

300 g lencse
2 db virsli
3 ek méz
3 ek mustár
4 ek kefir
3 db babérlevél
2 gerezd fokhagyma
izlés szerint ecet ízlés szerint
2 ek olíva olaj
izlés szerint só
(zöldfűszerekkel helyettesíthető)

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojásmentes

1. A lencsét kb. 3 órára vízbe áztatjuk.
2. Ha már eleget ázott a lencse babérlevéllel, fokhagymával és sóval ízesített vízben megfőzzük.
3. Ha puhára főtt leszűrjük és meglocsoljuk egy kis ecettel.
4. Hagyjuk a lencsét kihűlni.
5. A mézet, a mustárt, a kefirt és az olíva olajat összekeverjük, majd a lencsére öntjük.
6. A virslit vékonyan felkarikázzuk, majd egy teflon serpenyőben megsütjük.
7. A sült virslit is a salátához keverjük.
8. Minimum egy óraára hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.

Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!