

Sałatka soczewicowa z pieczonym selerem

Autor: **wjosna**Przepisów: **226** Ocena: **2619**

3-4 os.



60 min



łatwe



tanie

Składniki:

- 60 g orzechów laskowych
- 200 g brązowej soczewicy (uprzedni namoczonej w wodzie na kilka godzin a najlepiej całą noc)
- 700 ml wody
- 2 liście laurowe
- 1 seler (ok 650 g)
- 4 łyżki oliwy
- 3 łyżki oleju z orzechów (najlepiej laskowych) ostatecznie można zastąpić oliwą
- 3 łyżki octu winnego
- 4 łyżki posiekanej mięty
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Soczewicę zalać wodą, dodać liście laurowe, gotować ok 50 minut aż będzie miękka. Podczas gdy soczewica się gotuje Piekarnik nagrzać do 180 stopni i upiec orzechy - potrwa to ok 10 minut (trzeba je często mieszać). Wyjąć odstawić do przestygnięcia. Jak przestygną umieścić w ściere, pocierać tak żeby orzechy zgubiły łupinki, wyjąć, odłożyć.
- 2 Selera pociąć w małą kostkę W garnku zagotować wodę, dodać seler i gotować ok 15 minut aż będzie miękki. Odsączyć na sitku. W słoiku wymieszać oliwę, olej, ocet, sól i pieprz. Soczewicę odsączyć na sitku z wody, gorącą przełożyć do miski i zalać sosem, dodać połowę mięty, seler i orzechy - wymieszać. Posypać resztą mięty i podawać ciepłe.

Twoje notatki do przepisu: