

Čočkový salát se zeleninou a sýrem cottage



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Tento salát je možné připravovat prakticky z jakékoliv luštěniny. Nejlépe se hodí červená nebo zelená čočka a to především díky krátké době, kterou potřebuje na vaření.

Co potřebujete (1 porce):

- 150 g sýra cottage
- 2 lžíce červené čočky
- 1 řapík řapíkatého celeru
- 1/2 menší cuketky
- 1 rajče
- lžíce olivového oleje
- římský kmín
- sůl
- pepř
- hrst čerstvého koriandru

Jak na to:

- 1.** Čočku namočte do vody a nechte alespoň hodinu namáčet. Luštěniny obecně se doporučuje namáčet před vařením, vodu pak vylít a vařit ve vodě nové. Zbaví se tak hodně purinových látek a budou méně nadýmat.
- 2.** Čočku vařte na mírném ohni přibližně 10 minut nebo do změknutí ve vodě se špetkou římského kmínu.

3. Mezitím si připravte zeleninu.

4. Rajče nařízneme na horní straně do kříže a spaříme horkou vodou. Po chvíli z vody vyjmeme a oloupeme.

5. Všechnu zeleninu nakrájíme na drobné kostky a orestujeme na kapce oleje.

6. Nejdříve dáme do pánve cuketu, poté řapíkatý celer a na závěr rajče. Zelenina by neměla být úplně měkká, pouze na skus.

7. Před sejmutím z ohně osolíme a opepříme.

8. Na závěr vlažnou čočku a zeleninu vložíme do misky, dobře promícháme a přidáme nasekaný koriandr. Můžeme přidat ještě špetku rozdrceného římského kmínu.

9. Servírujeme společně se sýrem cottage a kapkou čerstvého olivového oleje.

Náš TIP: Pokud nemáte rádi orientální kuchyni, zkuste k dochucení použít lžici octa balzamico a bazalku.