



Салат из чечевицы с рукколой

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

1 чашка ~ 200 г чечевицы
2 чашки ~ 50 г рукколы
2 ст.л. бальзамического уксуса

ВАРИАНТЫ: добавьте тыквенные и подсолнечные семечки.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



4



5



ИНСТРУКЦИЯ

1. Хорошо промойте чечевицу.
2. Поместите чечевицу в кастрюлю. Залейте двойным количеством воды и перемешайте. Доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Накройте крышкой и тушите, пока чечевица не станет мягкой и полностью не впитает воду ~ 30 минут.
3. Промойте и обсушите рукколу. Выложите на тарелку.
4. Сверху поместите вареную чечевицу и приправьте по вкусу.
5. Сбрызните бальзамическим уксусом. Сверху посыпьте семенами подсолнуха и тыквы.