



# Салат из чечевицы и капусты

Визуальный рецепт от DAREBEE

© [darebee.net](http://darebee.net)

1 чашка ~ 200 г чечевицы  
2 чашки ~ 100 г краснокочанной капусты  
2 моркови  
2 ст.л. бальзамического уксуса

ВАРИАНТЫ: добавьте семена подсолнечника и зеленый лук.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



4



5



6



## 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. Очистите и натрите морковь. Выложите на тарелку.
4. Добавьте нарезанную краснокочанную капусту и перемешайте.
5. Добавьте вареную чечевицу и приправьте по вкусу.
6. Сбрызните бальзамическим уксусом, посыпьте семенами подсолнечника и зеленым луком.