# Čekankový salát s pomeranči a červenou čočkou

**Obtížnost:**

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: **4**

**1854** kalorií , **1 g** cukrů , **48 g** tuků , **101 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** https://srecepty.cz/cekankovy-salat-s-pomeranci-a-cervenou-cockou

## Příprava

Čočku uvaříme podle návodu (do vody přidáme citrónovou šťávu). Mrkev nakrájíme na kostičky, cibuli na plátky. Obojí restujeme na oleji spolu se slitou čočkou. Na talíře rozdělíme čekanku, tu ozdobíme skrojky pomeranče, přidáme čočkovou směs, slunečnicová semínka, rozdrobený sýr, sůl a pepř a zakápneme olivovým olejem.

### Tip k receptu

Zdravá a rychlá večeře.

## Ingredience

- 400 g červené čočky
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 4 mrkve
- 2 citróny
- 2 cibule
- 4 ks čekanky obecné
- 2 ks pomeranče
- 2 balení sýru ricotta
- 3 lžíce slunečnicových semínek
- 1 lžíce petrželové natě
- 3 lžíce olivového oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Bezlepková, Diabetická, Vegetariánská, Britská, Celoročně, Finančně nenáročné, Salát