

Teplý houbový salát s čočkou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

1864 kalorií , **0 g** cukrů , **38 g** tuků , **120 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/teply-houbovy-salat-s-cockou>

Příprava

Žampiony nakrájíme na plátky. Čočku použijeme konzervovanou, nebo si ji namočíme den předem a uvaříme ji. Na dvou lžících oleje osmahneme žampiony. Když začnou měknout odstavíme je z ohně, přidáme zbylý olej a vmícháme i ocet a hořčici. Dobře promícháme. Papriku nakrájíme na kostičky a přidáme ji žampionům. Přidáme i cibuli a čočku a vše dobře promícháme. Směs rozdělíme na čtyři talíře. Podáváme s listy salátu posypané strouhaným nebo nadrobeným sýrem.

Tip k receptu

Jedna porce obsahuje pouze 920 kJ, 10 g bílkovin, 15 g sacharidů, 14 g tuku, 0 g vlákniny.

Ingredience

- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce vinného octu
- 250 g žampionu
- 400 g čočky
- 100 g kozího sýru
- 2 lžičky dijonské hořčice
- 2 ks červené cibule
- 1/2 ks papriky (kapie)
- 1 ks římského salátu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Štíhlá slečna, Hlavní chod

