



## САЛАТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Отличный постный салат!

Даже если ты не постишься «по полной программе», во время поста, можно разнообразить свой рацион растительными белками. А именно, бобовыми. Предлагаю приготовить салат с чечевицей.

### Понадобится:

чечевица — 1 стакан

картофель — 2-3 средние

лук — 2 головки

огурец соленый — 2-3 штуки

горчица — чайная ложка

оливковое масло — 3 столовые ложки

винный уксус — 2 столовые ложки

соль/перец

тимьян (по желанию)

чеснок — 3 зубчика

петрушка или кинза, зеленый лучок

## Приготовление:



Отвари чечевицу с луком и тимьяном в течении 25-30 минут в подсоленной воде. Отвари порезанный кубиками картофель . Мелко нарежь огурчики и лук и смешай с горчицей, уксусом, и маслом. Выдави чеснок.

Смешай готовую чечевицу, с теплым картофелем и заправкой. Нарежь зеленый лук, зелень и посыпь салат...



Этот сытный, ни на что не похожий салат, отлично сработает и как основное блюдо, и как гарнир.



Приятного аппетита!

**sifood.com.ua** - Салат из чечевицы