

Meleg, kolbászos lencsesaláta



Hozzávalók:

1 nagyobbacska vöröshagyma, só, 25 dkg cserkészkolbász, 3 evőkanál olaj, 30 dkg főtt lencse (lehet Bonduelle konzervlencse is), 2 kiskanál fehérborecet (lehet balzsamecet is), 1 evőkanál olívaolaj, frissen őrölt borskeverék, 1 csokor petrezselyem, néhány szem kocképaradicsom

1. A hagymát megtisztítjuk, félbevágva vékonyan fölszeleteljük (félfőre vágjuk). 1 csapott kiskanál sóval összeforgatva félretesszük.
2. A kolbászt kb. félcenti vastagon fölszeleteljük. Egy nagyobb serpenyőben az olajat kissé megforrósítjuk, a kolbászt keverve-rázogatva pirosasra sütjük rajta.
3. A lecsöpögtetett lencsét hozzáadjuk, éppen csak átforgatjuk, a tűzről lehúzzuk. A borecettel, az olívaolajjal ízesítjük. Megborsozzuk, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, majd belekeverjük a sózott hagymát, azután a félbe vagy negyedekbe vágott kocképaradicsomot is. Azonnal, melegen tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 478 kcal