

Vörös lencsés, tonhalas spenótsaláta



Hozzávalók:

10 dkg vörös lencse, só, 30 dkg friss spenót (ha lehet, zsenge, kisebb levelű), 15-20 dkg natúr lében eltett vagy olajos konzerv tonhal

a salátaöntetchez:

4 evőkanál almaecet vagy citromlé (lehet balzsamecet is), 1 evőkanál méz, 2 evőkanál magos mustár, 4 evőkanál olaj (lehetőleg hidegen sajtolt kukoricacsíraolaj, de lehet olívaolaj vagy ha olajos a

tonhal, akkor annak az olaja is), fél mokkáskanál só, késhegynyi őrölt fekete bors vagy borskeverék

1. A lencsét enyhén sózott, forrásban lévő vízbe szórjuk, és 3-4 perc alatt puhára főzzük. Kóstoljuk meg, amikor puha, azonnal vegyük le, szűrjük le és hideg vízzel hűsük, ne puhuljon tovább. Jól lecsöpögtetjük.
2. A paraj szárát lecsipkedjük, a leveleket szűrőbetétbe rakjuk, és folyó hideg víz alatt megmossuk. Akkor jó, ha az alatta kifolyó víz tiszta, nem homokos. Ezután a betétet rázogattva a parajt jól lecsöpögtetjük. A leveleket, miután szárukat lecsipkedtük, egy tálba szórjuk, a nagyobbakat eközben falatnyi darabokra tépkedjük.
3. A salátaöntetchez valókat egy kisebb, zárható üvegbe töltjük, lezárjuk, majd alaposan összerázzuk. A lencsét és a spenótot egy tálban a salátaöntettel összeforgatjuk, 4 tányéron elosztjuk, és rárakosgatjuk a lecsöpögtetett tonhalat. Hagyjuk 10-15 percig, mielőtt tálaljuk, hogy az íze egy kicsit összeérjen.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc + a lencse hűtése

Egy adag: 331 kcal • fehérje: 17,5 gramm • zsír: 18,5 gramm • szénhidrát: 23,5 gramm • rost: 4,3 gramm • koleszterin: 38 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.