

Čočkový salát s paprikou a hovězím masem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Čočku uvaříme ve slané vodě se snítkem rozmarýnu a stroužky česneku. Po uvaření propláchneme vodou a necháme odkapat. Papriku a cibuli očistíme a nakrájíme na kostičky. Hovězí maso nakrájíme na tenké plátky, osmažíme na pánvi s trochou oleje a okořeníme. Čočku dáme do misky s paprikou, cibulí, salátem a dresinkem. Salát servírujeme na talíři s plátky masa.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Paprika červená** - 50 g
- **Česnek** - 3 g
- **Salát hlávkový** - 300 g
- **Jedlá sůl** - 8 g
- **Rozmarýn čerstvý** **18 g** - 1 g
- **Hovězí zadní** - 600 g
- **Čarodějka** **50 g** - 5 g
- **Olej slunečnicový** - 20 g
- **Lagris čočka zelená** **500 g** - 100 g
- **Bylinkový jogurtový dressing** **250 ml** - 80 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

