

Lencsesaláta balzamecettel és stájer tökmagolajjal



Köretek
Receptforma



45 Percek
Elkészítés



Könnyű
Nehézség

30 Percek



Hozzávalók 4 személyre

150 g barna lencse
1 babérlevél
1 szekfűszeg
Kakukkfű
Friss petrezselyem
1 hagyma
1 gerezd fokhagyma
Zöldség (sárgarépa, zeller,
Póréhagyma
Újhagyma
1 EK védett stájer tökmagolaj
Ecet
Só

Elkészítés

A lencsét hideg vízzel megmosni, ezt követően elegendő vízzel, babérlevéllel, szekfűszeggel, kakukkfűvel és petrezselyemmel, közepes hőfokon megfőzni (a végén még „ rágható“ legyen). Közben a sárgarépát, zellert és póréhagymát csíkokra vágni, ill. karikára vágni és röviden és röviden blansirozni. Az újhagymát és hagymát karikára vágni, a fokhagymát apróra vágni, és mindent vajbam pirítani, és a blansirozott zöldséget hozzáadni. A leszűrt, még langyos lencsét, a zöldséggel, ecettel és tökmagolajjal, valamint sóval és borssal megízlelni, tányérba, vagy tálba kirakni és friss petrezselyem levelekkel tálalni.

Tipp: igen jól izlik ez a lencsesaláta egy kis Szalonnával, ahhez egyszerűen 20 g reggeliző szalonnát röviden megsütni (itt a vaját elhagyhatjuk) és utána a hagymát hozzáadni, továbbiakban a recept szerint főzni.

**Szerző megjelölésével: Gemeinschaft Steirisches
Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch**