



przepisy.pl

Sałatka z soczewicy z jogurtem



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- jogurt niskotłuszczowy - 80 mililitrów
- Sos sałatkowy czosnkowy Knorr** - 1 opakowanie
- soczewica zielona - 150 gramów
- świeża mięta - 0.5 pęczków
- cytryna - 1 sztuka
- dojrzały pomidor - 2 sztuki
- bakłażan - 1 sztuka
- marchew - 1 sztuka
- sól
- natka pietruszki - 0.5 pęczków
- oliwa do smażenia

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Marchewkę pokrój w pół plastry. Następnie ugotuj soczewicę wraz z marchewką w lekko osolonej wodzie. Gotuj ok. 15 minut, aż warzywa będą miękkie. Po ugotowaniu odcedź i odstaw do ostygnięcia.
2. Bakłażana pokrój w plastry, skrop oliwą i dopraw solą. Następnie zgrilluj.
3. W dużej misce wymieszaj soczewicę z marchewką, pomidorami pokrojonymi w kostkę i bakłażanem.
4. Dodaj posiekaną miętę i listki natki pietruszki.
5. Sos sałatkowy Knorr wymieszaj z jogurtem i sokiem z cytryny.
6. Sałatkę przełóż na talerz i polej ją sosem. Udekoruj ziołami, miętą i natką pietruszki.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl