

Σαλάτα με Φακή και Φέτα



Μερίδες: 6

Υλικά:

- 1½ φ αποξηραμένη φακή
- 3 φ νερό
- 1 κ.γ κύβο λαχανικών
- 2 μέτριες ντομάτες, χοντροκομμένες
- ½ φ σέλινο, σε λεπτές φέτες
- ½ φ κίτρινο πιπέρι, σε φέτες
- ½ φ αγγουράκι, κομματάκια
- ½ φ κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ½ φ κομματιασμένη φέτα
- Βαλσάμικο σος
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση

Εκτέλεση:

- Κοχλάστε τη φακή και το ζωμό σε μεγάλη κατσαρόλα, και σιγοβράστε σκεπασμένα για 25 λεπτά.
- Αφαιρέστε το νερό και φέρτε σε θερμοκρασία δωματίου.
- Ανακατέψτε τη φακή με τα λαχανικά και το τυρί σε μια σαλατιέρα και ραντίστε με το Βαλσάμικο σος.
- Αλατο-πιπερώστε και σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 282
- Πρωτεΐνη: 16 γρ.
- Υδατάνθρακες: 41 γρ.
- Λίπη: 7 γρ.

Υπάρχει μεγάλη αντίθεση γεύσεων και σχημάτων σ' αυτή τη συνταγή που θα σας μαγέψει.