



## ČOČKOVÝ SALÁT NAZELENO

*I na podzim se může náš talíř zelenat svěžími a zdravými surovinami.*

### POSTUP

Propláchneme 200 g zelené čočky a ve slané vodě ji uvaříme doměkka, avšak nerozvaříme. Scedíme a necháme okapat. Hlávku brokolice rozdělíme na růžičky a v páře vaříme 5–8 minut, aby zůstala zelená a křupavá. Na pánvi s dvěma lžícemi oleje zlehka orestujeme tři pokrájené stroužky česneku, přidáme 300 g spařeného čerstvého špenátu, osolíme a necháme krátce zavadnout. Tři lžičce salátových řas namočíme na dvacet minut do vody se lžící jablečného octa. Scedíme. Tři naťové cibulky nakrájíme na kolečka. Všechno to dáme do misky a promícháme se dvěma lžícemi panenského olivového oleje, himálajskou solí a jablečným octem podle chuti.



### SUROVINY

- 200 g zelené čočky
- himálajská sůl
- 1 hlávka brokolice
- 2 lžičce oleje na smažení
- 3 stroužky česneku
- 300 g čerstvého špenátu
- 3 lžičce salátových řas
- jablečný ocet
- 3 naťové cibulky
- 2 lžičce panenského olivového oleje