

# Sałatka z soczewicy, kapusty pekińskiej i pomidorów suszonych

*Jestem bardzo dumna z moich rodziców, którzy do swojej tradycyjnej polskiej diety wprowadzili więcej warzyw i roślin strączkowych □ A to na pewno każdemu wyjdzie na zdrowie. Nie śmiem twierdzić, że to moja zasługa, ale może troszkę ich zainspirowałam □ Jedną z sałatek jaką ostatnio się zjadają jest taka z soczewicy, kapusty pekińskiej i pomidorów suszonych. Można użyć do niej majonezu, ale niekoniecznie, bo oliwa albo olej też świetnie do niej pasują. Polecam □*



### Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej soczewicy zielonej (lub 1 szklanka surowej soczewicy i 2 szklanki wody do gotowania)
- 1 mała cebula
- 1/2 główki kapusty pekińskiej (bez twardych części)
- 1 świeży długi ogórek zielony
- 8 pomidorów suszonych w oleju
- 4 łyżki oleju, w którym były pomidory suszone albo [domowy majonez](#)
- pieprz czarny mielony i sól do smaku
- świeży szczypiorek/pietruszka/koperek (według uznania)

### Wykonanie:

Surową soczewicę dokładnie płuczemy na sitku, wsypujemy do garnka z grubym dnem, zalewamy 2 szklankami zimnej wody i gotujemy na niewielkim ogniu aż będzie miękka, co jakiś czas mieszając. Do tego czasu woda powinna całkowicie z niej odparować. Ugotowaną soczewicę odstawiamy do przestygnięcia.

Ostudzoną soczewicę wsypujemy do dużej miski, dodajemy obraną i drobno pokrojoną cebulkę, poszatowaną kapustę pekińską, ogórka zielonego pokrojonego w kostkę oraz odcedzone z oleju pomidory suszone pokrojone w w niewielkie kawałki. Polewamy oliwą, doprawiamy solą i pieprzem do smaku i dokładnie mieszamy.

Posypujemy ulubionymi świeżymi ziołami i gotowe ☐

Smacznego!



- **Spodobał Ci się przepis? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki temu będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**

**Dziękuję i pozdrawiam! ☐**

