

Těstovinový salát s cottagem a čočkou

„A co jíš, když nejíš maso?“ Tak třeba tento bílkovinami nabitý salát.

Nejsem 100% vegetarián, ale v drtivé většině případů se stravuju vegetariánsky a řekla bych, že i fakt pestře. Luštěniny, vejce, mléčné produkty, vločky, ořechy, obiloviny... Není třeba se domnívat, že bez masa budete strádat.

Doba přípravy | 20 minut

Počet porcí | 4–5

Recept je vegetariánský a dle zvolených těstovin může být bezlepkový

INGREDIENCE

- 200 g černé čočky beluga, zelené francouzské puy nebo červené horské (váha v suchém stavu)
- 1–2 stroužky česneku
- 300–400 g cottage
- šťáva z ½ citronu
- 1–2 lžíce bazalkového pesta (nemusí být)
- sůl
- 300 g těstovin (váha v suchém stavu)
- hrst sušených rajčat naložených v oleji
- 150 g fety

K podávání

- rukola
- cherry rajčata
- oblíbená semínka

POSTUP

1. Čočku propláchnu pod tekoucí vodou, přendám do hrnce, zaliju vodou, lehce osolím, přivedu k varu, ztlumím výkon sporáku a vařím asi 20 minut, až je čočka na skus.
2. Mezitím připravím dresink – sušená rajčata nakrájím na kousky, česnek oloupu a nasekám najemno. Dám do velké mísy. Přidám cottage, citronovou šťávu, bazalkové pesto, sůl. Promíchám.
3. Než se uvaří čočka uvařím také v intenzivně osolené vodě těstoviny.
4. Uvařenou čočku i těstoviny scedím a dám k dresinku, promíchám.
5. Podávám s čerstvou rukolou, cherry rajčaty, fetou a oblíbenými semínky.