

Φακές σαλάτα



Οι φακές είναι μία εξαιρετικά θρεπτική και οικονομική τροφή που μπορούμε να απολαύσουμε με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Όσπρια μας “συμφαίρει” να τρώμε 2 με 3 φορές την εβδομάδα για λόγους υγείας και οικονομίας! Αυτή η υπέροχη σαλάτα αποτελεί έναν έξυπνο τρόπο για να βάλεις τις φακές στο διαιτολόγιό σου.

½ κιλό ψιλές φακές

1 χοντρή ροδέλα κρεμμυδιού

1 σκελίδα σκόρδο

3-4 κλωναράκια μαϊντανό

1 φύλλο δάφνη

2 κουταλιές φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο

3 πιπεριές πράσινες και 3 πιπεριές κόκκινες Φλωρίνης ψιλοκομμένες σε κυβάκια

2 ώριμες, σφιχτές ντομάτες, κομμένες σε μικρούς κύβους χωρίς σπόρους και ζουμιά

Αλάτι, πιπέρι

4 κουταλιές ελαιόλαδο

4 κουταλιές ξίδι μπαλσάμικο

1κουταλάκι μουστάρδα ντιζόν με κόκκους (σινάπι)

Για σερβίρισμα:

200 γρ. τυρί φέτα κομμένη σε κύβους

Σε μια μέτρια κατσαρόλα

με αρκετό νερό που βράζει ρίξτε τη ροδέλα κρεμμυδιού, τα κλωναράκια μαϊντανού, τη δάφνη και τη σκελίδα σκόρδο. Προσθέστε τις φακές, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε για περίπου 25 λεπτά. Προσέξτε ώστε να μην παραβράσουν και να μείνουν ολόκληρες. Τις στραγγίζετε και πετάτε το κρεμμύδι το σκόρδο και το μαϊντανό. Σε μια μικρή κατσαρόλα ανακατέψτε το λάδι, το ξίδι, τη μουστάρδα. Φροντίστε το μείγμα απλώς να ζεσταθεί, όχι να βράσει. Τοποθετήστε τις χλιαρές φακές σε ένα μπολ και προσθέστε το ψιλοκομμένο μαϊντανό, τις ντομάτες και τις πιπεριές.

Περιχύστε με τη σάλτσα και ανακατέψτε ελαφρά. Αλατοπιπερώστε και σερβίρετε πάνω στα φύλλα σαλάτας. Συνοδέψτε με τυρί φέτα που μπορείτε αν θέλετε να θρυμματίσετε από πάνω.

Τρώγεται σε θερμοκρασία δωματίου ή και κρύα.

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο μπες στο salata.gr