

Salată de linte cu morcovi și broccoli la cuptor

— Min.

Pregătire

1 Preîncălziți cuptorul la 190 °C. Curățați morcovii și tăiați-i în bucăți de aproximativ 1,5–2 cm. Curățați șalota și tăiați-o în semilune. Desfaceți broccoli în buchețele mai mici, apoi puneți-l într-o tavă de cuptor împreună cu morcovii și șalota. Adăugați uleiul, sarea și condimentul Curry, apoi amestecați bine. Introduceți tava în cuptor și coaceți legumele timp de 20–25 de minute, amestecând o dată la jumătatea timpului de coacere.

2 Într-un bol mic, amestecați toate ingredientele pentru vinegretă. Lăsați legumele coapte să se răcească puțin, apoi transferați-le într-un bol. Adăugați lintea, semințele de dovleac și vinegreta, amestecați bine și serviți.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

1	Conservă de linte
4	Morcovi medii, curățați și tăiați oblic
145 g	Broccoli
1	Șalotă medie
2 linguri	Ulei de măsline
1 linguriță	Curry
0.5 linguriță	Sare de mare iodată
60 g	Semințe de dovleac, prăjite

Dressing vinegretă

70 ml	Ulei de măsline
2 linguri	Suc de lămâie
1 lingură	Sirop de arțar
1 linguriță	Boia de ardei afumată
0.5 linguriță	Curcuma măcinată
0.5 linguriță	Sare de mare iodată
Vârf de cuțit	Scorțișoară măcinată