

Sałatka z soczewicą, pieczoną marchewką i brokułem

30–35 Min

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C. Obierz marchewki i pokrój na kawałki o długości około 1,5–2 cm. Obierz szalotkę i pokrój w piórka. Brokuł podziel na mniejsze różyczki. Przełóż warzywa na blachę. Dodaj oliwę, sól i przyprawę Curry Kotanyi, a następnie dokładnie wymieszaj. Piecz przez 20–25 minut, mieszając raz w połowie pieczenia.
2. W małej miseczce wymieszaj wszystkie składniki winegretu. Pieczone warzywa pozostaw na chwilę do ostygnięcia, a następnie przełóż do miski. Dodaj soczewicę, pestki dyni i winegret. Dokładnie wymieszaj i podawaj.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

1 szt	Puszka soczewicy
4 szt	Średnie marchewki, obrane i pokrojone na skos
150 g	Brokuł
1 szt	Szalotka średniej wielkości
2 łyżki	Oliwa z oliwek
1 łyżeczka	Curry
0.5 łyżeczki	Sól Morska jodowana
60 g	Pestki dyni prażone

Dressing vinegret:

70 ml	Oliwa z oliwek
2 łyżki	Sok z cytryny
1 łyżka	Syrop klonowy
1 łyżeczka	Papryka Wędzona słodka mielona
0.5 łyżeczki	Kurkuma mielona
0.5 łyżeczki	Sól Morska jodowana
0.25 łyżeczki	Cynamon mielony