

Салат с манго и чечевицей

10 порций

Вам понадобится:

- 1 стакан сушеной коричневой чечевицы
- 1 среднее манго или яблоко
- 1 средний красный болгарский перец
- 1 большой лимон
- ¼ стакана рапсового масла
- ½ чайной ложки тмина
- ½ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки молотого черного перца
- ½ стакана измельченной свежей петрушки и / или кинзы (по желанию)
- ½ стакана нарезанных грецких орехов или жареного кокоса (по желанию)



Приготовление

Заранее:

1. В большую кастрюлю добавьте чечевицу. Залейте водой на 2 дюйма. Доведите до кипения на сильном огне. Убавьте огонь. Варите до готовности, около 20 минут потом слейте.

Приготовление:

2. Промойте манго, очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Болгарский перец промойте и нарежьте.
3. Промойте лимон и разрежьте пополам. В небольшой миске выжмите сок, выбросьте семена.
4. При использовании промойте и нарежьте кинзу. Нарежьте грецкие орехи или жареный кокос.
5. В большой миске вилкой взбейте лимонный сок, масло, тмин, соль и перец. Добавьте вареную чечевицу, манго и болгарский перец. Хорошо перемешайте. При использовании добавьте травы и орехи или кокос.

Заметки шеф-повара

- Такой салат можно хранить в холодильнике до 3 дней. Добавьте лимонного сока, чтобы усилить аромат.
- Подавайте в качестве легкого основного блюда из сезонных летних манго или осенних яблок, а также с курицей или свининой.
- Используйте оливковое масло вместо масла канолы, если оно есть.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)