



Σαλάτα με φακές και φέτα Βόνιτσας

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**25'**Χρόνος
Ψησίματος**4**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια [κατσαρόλα](#) σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε τους σπόρους από κύμινο, το σκόρδο και το τζίντζερ και τα σοτάρουμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε τις φακές και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό ακόμη.
- Αδειάζουμε τον ζωμό λαχανικών στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε και σιγοβράζουμε για 25 λεπτά, μέχρι να απορροφηθεί όλο το ζωμί και οι φακές να μαλακώσουν (αφαιρώντας τον αφρό ανά διαστήματα). Δοκιμάζουμε για να δούμε αν χρειάζεται αλάτι και πιπέρι.
- Βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- Προσθέτουμε σε ένα μπολ, τον δυόσμο και τον κόλιανδρο, ανακατεύουμε και προσθέτουμε το χυμό από ένα λάιμ.
- Τοποθετούμε τα φύλλα από το σπανάκι σε ατομικά μπολ. Εμείς χρησιμοποιήσαμε κατεψυγμένα φύλλα από σπανάκι το οποίο το ζεματίσαμε 1-2 λεπτά σε καυτό νερό και στραγγίξαμε καλά. Από πάνω βάζουμε ένα τέταρτο από τις φακές και τη φέτα Βόνιτσας σε κάθε μπολ.
- Σερβίρουμε με φρέσκο μαύρο πιπέρι.

Tip

Αν έχετε βάλει τις φακές σε νερό για μερικές ώρες θα χρειάζεται λιγότερο μαγείρεμα!

Συστατικά

- 2 κ.γ. ελαιόλαδο
- 2 κ.γ. κύμινο
- 1 σκ. σκόρδο, λιωμένη
- 2 κ.γ. τζίντζερ, φρέσκο, σε ξύσμα
- 125 γρ. φακές
- 750 ml ζωμό, λαχανικών
- 2 κ.σ. δυόσμο, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- 150 γρ. σπανάκι baby
- 200 γρ. φέτα, Βόνιτσας
- πιπέρι, φρέσκο
- αλάτι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

262 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	7.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	17.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	19%	38%	7%
2.0 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
2%	34%	18%	27%