



Σαλάτα με φακές, τόνο και ρύζι

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε τον τόνο αφού τον έχουμε στραγγίξει καλά από το νερό του, και τον σπάμε με ένα πιρούνι.
- Περνάμε τα καρότα από τον **χοντρό τρίφτη** και τα βάζουμε στο μπολ.
- Προσθέτουμε τις ελιές, την κάπαρη, το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, το ρύζι και τις φακές.
- Σε ένα μπλέντερ βάζουμε τις πιπεριές τσίλι, το σκόρδο, το ελαιόλαδο και χτυπάμε καλά μέχρι να διαλυθούν καλά τα υλικά. Το προσθέτουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά.
- Χοντροκόβουμε τον μαϊντανό, τον δυόσμο, το **ξύσμα** από τα lime, τα ντοματίνια κομμένα σε κομμάτια, το τζίντζερ τριμμένο, αλάτι, πιπέρι και την κρέμα βαλσάμικο.
- Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε με ελαιόλαδο, κρέμα βαλσάμικο και δυόσμο.

Συστατικά

- 320 γρ. τόνο σε νερό, κονσέρβα
- 2 καρότα
- 50 γρ. ελιές σε ροδέλες
- 50 γρ. κάπαρη
- 3 φρέσκα κρεμμύδια
- 400 γρ. ρύζι μπασμάτι βρασμένο
- 400 γρ. φακές βρασμένες
- 2 πιπεριές τσίλι
- 1 σκ. σκόρδο
- 80 γρ. ελαιόλαδο
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- ¼ ματσάκι δυόσμο
- Ξύσμα από 2 lime
- 100 γρ. ντοματίνια
- 30 γρ. τζίντζερ
- αλάτι (προαιρετικά)
- πιπέρι (προαιρετικά)
- 50 γρ. κρέμα βαλσάμικο

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. κρέμα βαλσάμικο
- 1 κ.σ. δυόσμο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

399 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	2.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	40.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	23%	12%	15%
8.8 Σάκχαρα (γρ.)	22.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
10%	44%	22%	20%