



Σαλάτα με τρίχρωμες φακές και παντζάρια

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

20'
Χρόνος
Ψησίματος

6-8
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μία **κατσαρόλα** βάζουμε το 1,5 λίτρο νερό, τη δάφνη, τον κύβο, τις φακές και βράζουμε για 10-15 λεπτά.
- Σουρώνουμε τις φακές και τις βάζουμε σε ένα μεγάλο **μπολ**.
- **Κόβουμε** τη σελινόριζα σε κύβους 2-3 εκατοστών.
- Βράζουμε σε μια κατσαρόλα το υπόλοιπο νερό (1,5 λίτρο).
- Ρίχνουμε τον χυμό από το λεμόνι και βράζουμε τη σελινόριζα 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Τη σουρώνουμε και τη βάζουμε στο μπολ.
- Καθαρίζουμε και κόβουμε τα παντζάρια σε ακανόνιστες φέτες, κόβουμε τα φουντούκια στη μέση και τα βάζουμε στο μπολ.
- Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό και τον βάζουμε στο μπολ.

Για το dressing

- Σε ένα μπολ βάζουμε το ξίδι, τη μουστάρδα, το μέλι, αλάτι και πιπέρι.
- Χτυπάμε καλά με ένα μίξερ χειρός ώστε να ομογενοποιηθούν και σταδιακά ρίχνουμε πρώτα το ελαιόλαδο και μετά το ηλιέλαιο.
- Προσθέτουμε το dressing στο μπολ με τα λαχανικά, ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και **σερβίρουμε** με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Συστατικά

- 3 λίτρα νερό
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κύβο λαχανικών
- 200 γρ. φακές, τρίχρωμες
- 400 γρ. σελινόριζα
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 2 παντζάρια, βρασμένα
- 40 γρ. φουντούκια
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό

Για το dressing

- 20 γρ. ξίδι
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. μέλι
- αλάτι
- πιπέρι
- 20 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. ηλιέλαιο
- μαϊντανό, ψιλοκομμένος, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 226 Θερμίδες (kcal) | 13.0 Λιπαρά (γρ.) | 1.6 Κορ.Λίπη (γρ.) | 17.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 11% | 19% | 8% | 7% |
| 5.0 Σάκχαρα (γρ.) | 7.9 Πρωτεΐνη (γρ.) | 3.6 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.58 Αλάτι (γρ.) |
| 6% | 16% | 14% | 10% |