



SALAT MED LINSER, TOMAT OG FRISK VÅRLØK

Categoria: Side retter **Tempo di preparazione:** 20 minutter (legg til 25 minutter koketid)
Difficoltà: facile 🕒

Ingredienti per 4

- 250 g tørkede linser
- 1 fersk vårløk
- 2 ss hakket gressløk
- 1 søt grønn italiensk chili
- 10 cherrytomater (svarte om mulig)
- 1 rødbete
- Saften av ½ sitron
- 6 ss extra virgin olivenolje
- Svart pepper
- Salt
- 12 basilikumblader 12 basil leaves

Denne salaten er en fersk rett som kan serveres enten som tilbehør eller som et måltid, for eksempel servert med ost. Den kan tilberedes på forhånd og oppbevares i kjøleskapet, men bør serveres i romtemperatur.

Vanskelighetsgrad: **Lett**

Pris: **Lav**

Tilberedningstid: **20 minutter (legg til 25 minutter koketid)**

Porsjoner: **4**

Fremgangsmåte

Kok linsene i rikelig saltet vann i ca. 20 minutter og skru av varmen når de fortsatt er sprø.

Dersom du bløtlegger linsene kvelden før, reduseres koketiden med noen minutter.

Hell vannet av de kokte linsene og la de avkjøles.

I mellomtiden skrell og halver vårløken.

Legg den ene halvdel til side og finhakk den andre halvdel.

Hakk gressløken, skjær opp chilien og cherrytomatene.

Stek eller grill den resterende halvdel av vårløken og sett til side til senere.

Blancher rødbeten, skjær den i terninger og smak til med sitronsaft.

I en liten bolle lager du en dressing med olivenolje, malt pepper og salt.

Legg de kalde linsene i en stor bolle.

Tilsett alle ingrediensene og noen grovt hakket basilikumblader.

Smak til med dressing og bland godt.

Tilsett salt om nødvendig.

Server linsesalaten pyntet med de resterende friske basilikumbladene og den grillede vårløken. Nyt!

