



## Салат с чечевицей, креветками, нектарином и авокадо



### Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	1 банка (310г)
◦ Нектарин	2 шт.
◦ Душица сушеная	1 щепотка
◦ Авокадо	2 шт.
◦ Руккола	1 пучок
◦ Соус песто	3 ч. л.
◦ Мёд (жидкий)	1 ст. л.
◦ Лавровый лист	1 шт.
◦ Горчица зернистая	1 ч. л.
◦ Лук красный репчатый	1 шт.
◦ Креветки королевские	350 г
◦ Оливковое масло (extra virgin)	4 ст. л.
◦ Соль	по вкусу
◦ Чили	1 стручок
◦ Лайм	1 шт.

### Способ приготовления:



20 мин



4 порции



140 ккал

1. Неочищенные креветки бросьте в кипящую подсоленную воду с лавровым листом, варите 1 минуту, откиньте на сито, охладите. Очистите от панциря и вены, разрежьте вдоль пополам. <br>
2. Красный лук нарежьте тонкими полукольцами, немного отожмите, так же нарежьте нектарин, стручок чили нарежьте тонкими колечками. Авокадо разрежьте пополам, отделите косточку, ложечкой выньте мякоть в виде шариков. Добавьте чечевицу. <br>
3. Заправка: мед, оливковое масло, горчица, сок лайма и сушеная душица (орегано) – хорошо смешайте. <br>
4. В салатную миску выложите ингредиенты, нарвите рукколу, залейте заправкой, аккуратно смешайте и выложите на порционные тарелки. Рядом выложите ложечку соуса песто с колечками чили. Украсьте измельченной зеленью рукколы.



---

## Совет

Салат делается очень быстро – варить нужно только креветки, одну минуту, остальные ингредиенты только нарезать. И чечевица уже готовая от Bonduelle.

---

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>