



Салат из чечевицы и копченой скумбрии



Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	1 банка (310г)
◦ Горчица	1/2 ст. л.
◦ Петрушка	несколько веточек
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Уксус яблочный	1 ст. л.
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Яйцо перепелиное	2 шт.
◦ Скумбрия копченая	1 шт.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



20 мин



2 порции



149 ккал

1. Луквицу почистите и измельчите. Петрушку мелко нарубите. Отдельно отварите перепелиные яйца и [очистите их от скорлупы](http://bonduelle.ru/known/master/9).

2. Скумбрию разберите на филе. Для этого удалите ее хребет и все кости. Филе скумбрии нарежьте небольшими кусочками шириной около 2 см.

3. В глубокой миске приготовьте заправку: смешайте оливковое масло с уксусом и горчицей, приправьте солью и черным перцем.

4. Выложите в салатник чечевицу и перемешайте с нарезанным луком.

5. Сверху положите кусочки скумбрии, присыпьте нарубленной петрушкой и украсьте разрезанными пополам перепелиными яйцами.



Совет

Лук потеряет горечь и будет гораздо вкуснее, если после нарезки его положить в дуршлаг и обдать

кипятком.

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