



Салат из чечевицы, с авокадо, лаймом и кинзой



Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	2 банки (620г)
◦ Кинза	4 веточки
◦ Авокадо	2 шт.
◦ Лук красный	1 шт.
◦ Масло оливковое	4 ст. л.
◦ Перец черный молотый	по вкусу
◦ Лайм	1 шт.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



15 мин



4 порции



122 ккал

1. Разрежьте авокадо пополам, выньте косточку, [порубите мякоть кубиками](https://bonduelle.ru/know/master/kak-vyzhat-ves-sok-iz-lajma/). Кожуру сохраните для позачи.
2. Разрежьте красный лук на 4 части и тонко нашинкуйте, смешайте с чечевицей, приправьте соком 1/2 лайма и оливковым маслом. Добавьте соль и перец по вкусу, перемешайте.
3. Выложите салат в пустые "раковинки" из кожуры авокадо, посыпьте мелко нарубленной кинзой.
4. Подавайте с долькой лайма.



Совет

Лаймы можно хранить при комнатной температуре до 1 недели. При этом по сравнению с лаймами, которые хранились в холодильнике, из них лучше выжимается сок.

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