



## Салат из чечевицы со свеклой и маринованной грушей



### Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	1 банка (310г)
◦ Свекла в кубиках "На пару"	1 банка (265г)
◦ Груша	2 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Сахар	100 г
◦ Корн салат	для украшения
◦ Сыр с плесенью	100 г
◦ Масло оливковое	4 ст. л.
◦ Уксус красный винный 3%	250 мл
◦ Вода	250 мл
◦ Соль	по вкусу
◦ Груша	2 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Сахар	100 г
◦ Корн салат	для украшения
◦ Сыр с плесенью	100 г
◦ Масло оливковое	4 ст. л.
◦ Уксус красный винный 3%	250 мл
◦ Вода	250 мл
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:

🕒 60 мин

🍴 4 порции

🍽️ 250 ккал

1. Со свеклы слейте лишнюю жидкость.<br>
2. Груши очистите от кожуры, хвостик оставьте.<br>
3. В небольшую кастрюлю вылейте воду, уксус, добавьте сахар. Поставьте на огонь, доведите до кипения. Перемешайте до полного растворения сахара. Добавьте очищенные груши. Накройте крышкой и варите на медленном огне в течение 50 мин. Добавьте кубики свеклы за 10 мин до готовности. Охладите до комнатной температуры.<br>
4. Жидкость слейте. Груши разрежьте вдоль на две половинки.<br>
5. Выложите на тарелку чечевицу без жидкости, добавьте кубики свеклы. Сверху раскрошите сыр. В середину тарелки выложите две дольки маринованных груш. Украсьте корн салатом. Заправьте оливковым маслом. Посыпьте морской солью и черным перцем.<br>



---

## Совет

Если маринад со свеклой и зрушей оставить на ночь, то она больше пропитается маринадом, а ее цвет будет более насыщенным.

---

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