

# Salată de linte cu legume (de post) – Salata care te scapa de sărăcie, dar trebuie să o încerci să vezi cum e



## Salată de linte cu legume (de post)



Salată de linte cu legume – **rețetă de post, rapidă și plină de savoare!**

Lintea este bogată în proteine vegetale, iar combinată cu legume proaspete și un dressing aromat, obții o **salată sățioasă și delicioasă**. Gata în câteva minute, perfectă pentru prânz, cină sau pachet. Se păstrează bine la rece și e și mai gustoasă a doua zi!

Ideală pentru post, vegani sau oricine vrea o **masă ușoară și hrănitoare!** Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

### Ingrediente pentru Salată cu linte de post:

- 3 conserve linte
- 1 ceapă roșie
- 3 jumătăți ardei gras multicolor

- 1 castravete fabio
- 150 g roșii cherry
- 150 g porumb fiert
- 1 legătură pătrunjel

## **Dressing:**

- 100 ml pastă tahini
  - 100 ml ulei de măsline
  - 50 ml zeamă de lămâie
  - 3 căței de usturoi
  - 1 linguriță rasă chimion
  - 1 linguriță zahăr brun
  - 1 linguriță rasă piper
  - 10 ml oțet
  - 5-6 g sare
1. Se scurge linteia verde din conserve (sau se fierbe timp de 10 minute dacă este uscată), apoi se așază într-un bol mare. Se adaugă ceapă roșie tocată fin, ardei gras în culori diferite (roșu, portocaliu, galben), castravete fără semințe, tăiat cuburi, roșii cherry tăiate mărunt și porumb dulce scurs. Se adaugă frunze de pătrunjel tocate mărunt.
  2. Pentru dressing, se amestecă într-un borcan: sucul de la o lămâie (≈50 ml), ulei de măsline (≈100 ml), sare (5-6 g), o linguriță rasă de chimion, o linguriță cu vârf de zahăr brun (sau miere/sirop de rodie), oțet (≈10 ml), pastă tahini (≈50-100 g), piper proaspăt râșnit și 2-3 căței de usturoi zdrobiți. Se agită bine până se omogenizează.
  3. Dressingul se toarnă peste salată, se amestecă ușor și se gustă pentru ajustarea de sare, aciditate și condimente. Se servește imediat, fiind o salată consistentă, aromată și ideală pentru perioadele de post sau alimentația vegană.

