

# Čočkový salát s Jihočeskou nivou Fit 30%

🕒 15 minut

náročnost ●○○○

## Ingredience (2 porce)

- 1 × Jihočeská niva Fit 30%
- 1 hrneček uvařené černé čočky
- 1/2 okurky
- 1 paprika
- 100 g cherry rajčat
- koriandr

## Na zálivku:

- šťáva z 1/2 citronu
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička medu
- špetka soli

## Návod na přípravu:

Nejprve si připravíme zálivku. Smícháme citronovou šťávu, olivový olej, med a sůl.

Okurku naškrábeme škrabkou na tenké plátky, papriku nakrájíme na kostičky a cherry rajčata přepůlíme. Zeleninu smícháme s čočkou a zálivkou. Nakonec salát dozdobíme vydatnou porcí Jihočeské nivy Fit 30% a koriandru.

Autorkou a fotografkou receptu je [Michaela Poláková](#)

