

Sałatka z soczewicy z dynią

Sałatka z soczewicy z dynią – jesienny przysmak pełen kolorów

Kiedy jesień rozgaszczają się na dobre, dynia staje się królową naszych stołów. Ta **aromatyczna sałatka z soczewicy z pieczoną dynią** to prawdziwa uczta dla podniebienia i oczu. Soczysta dynia, pokrojona w grubą kostkę i zapieczona z aromatyczną pastą z kostki rosołowej Knorr, stanowi doskonałą bazę tego dania. Połączenie czerwonej cebuli, pomidorów i soczewicy tworzy harmonijną kompozycję smaków, a dressing z pesto, octu balsamicznego i oliwy nadaje całości wyrazistego charakteru.

Dla kogo?

Sałatka z soczewicy z dynią to idealna propozycja dla wegetarian poszukujących pełnowartościowego posiłku. Bogata w białko soczewica w połączeniu z dynią dostarcza cennych składników odżywczych, a dodatek sera feta zapewnia odpowiednią dawkę wapnia. To także świetna opcja dla osób dbających o linię – lekka, a jednocześnie sycąca.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako **samodzielny lunch** do pracy, jak i jako dodatek do obiadu rodzinnego. Możesz ją również zaserwować podczas jesiennego spotkania z przyjaciółmi – kolorowa kompozycja z pewnością zachwyci gości i stanie się tematem rozmów przy stole.

Czy wiesz, że?

Soczewica to jedno z najstarszych uprawianych roślin strączkowych na świecie. Do sałatek najlepiej wybierać

soczewicę zieloną lub brązową, które zachowują swój kształt podczas gotowania. Dynia natomiast jest skarbnicą beta-karotenu i witaminy C, wspierających odporność w sezonie jesienno-zimowym.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o **orzechy włoskie** dla chrupkości lub czerwoną paprykę dla dodatkowego koloru. Zamiast rukoli sprawdzi się również roszponka lub szpinak. Dressing możesz przygotować z pesto bazyliowego lub rukolowego, w zależności od preferencji. Całość podawaj z kromką pełnoziarnistego chleba lub kaszą gryczaną dla bardziej sycącego posiłku.