

## Σαλάτα με φακές, παντζάρι και καπνιστό σολομό

Μια πρωτότυπη σαλάτα με όσπρια που συνδυάζει φακές με παντζάρι και καπνιστό σολομό με τυρί κρέμα. Δοκιμάστε την, είναι χορταστική και πεντανόστιμη! Για ελαφριά, υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή!

### Τι θα χρειαστείτε

Σαλάτα ανάμικτη

2 παντζάρια βρασμένα

1 φλιτζάνι του τσαγιού φακές

1 σκελίδα σκόρδο

1 φύλλο δάφνης

150 γρ. καπνιστός σολομός

100 γρ. τυρί κρέμα

Άνηθος φιλοκομμένος

Αλάτι και πιπέρι

50 ml ελαιόλαδο

30 ml ξύδι βαλσαμικό

1 κ.σ. λευκό ξύδι

# Σαλάτα με φακές, παντζάρι και καπνιστό σολομό

## Εκτέλεση συνταγής

Βράζουμε τις φακές με το σκόρδο και το δαφνόφυλλο, μέχρι να μαλακώσουν στο βαθμό που προτιμάμε. Τις σουρώνουμε. (Εγώ σε αυτή τη συνταγή χρησιμοποίησα τις μαύρες φακές μελούγκα αλλά μπορείτε φυσικά να βάλετε τις κλασικές φακές ή και τις κόκκινες).

Κόβουμε τα παντζάρια σε κυβάκια. Τα αλατίζουμε και τα ανακατεύουμε με μία κουταλιά λευκό ξύδι.

Κόβουμε την πράσινη σαλάτα σε χοντρά κομμάτια. Χρησιμοποιήστε όποια σας αρέσει, πράσινη, λόλα, μαρούλι, iceberg, ραντίτσιο κλπ.

Σε μπολ ή σαλατιέρα τοποθετούμε τη σαλάτα, τα παντζάρια και τις φακές. Αλατίζουμε ελαφρά και ανακατεύουμε. Προσοχή με το αλάτι, γιατί ο σολομός είναι αρκετά αλμυρός.

Σε βαζάκι αναμιγνύουμε το ελαιόλαδο με το μπαλσάμικο, ανακινώντας το καλά να ομογενοποιηθεί. Περιχύνουμε τη σαλάτα.

Προσθέτουμε στη συνέχεια το σολομό σε κομμάτια ή σε λωρίδες τυλιγμένες σε ρολάκια, αν θέλουμε να κάνουμε σχέδιο.

Πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο άνηθο.

Τέλος προσθέτουμε το τυρί κρέμα σε διάσπαρτες κουταλιές.

Είναι μια πολύ νόστιμη, θρεπτική και χορταστική σαλάτα.

Καλή σας όρεξη!

# Σαλάτα με φακές, παντζάρι και καπνιστό σολομό

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Βράζουμε τις φακές με το σκόρδο και το δαφνόφυλλο, μέχρι να μαλακώσουν στο βαθμό που προτιμάμε.
- 2 Τις σουρώνουμε.
- 3 Κόβουμε τα παντζάρια σε κυβάκια. Τα αλατίζουμε και τα ανακατεύουμε με μία κουταλιά λευκό ξύδι.
- 4 Κόβουμε την πράσινη σαλάτα σε χοντρά κομμάτια. Χρησιμοποιήστε όποια σας αρέσει, πράσινη, λόλα, μαρούλι, iceberg, ραντίτσιο κλπ.
- 5 Σε μπολ ή σαλατιέρα τοποθετούμε τη σαλάτα, τα παντζάρια και τις φακές. Αλατίζουμε ελαφρά και ανακατεύουμε.
- 6 Σε βαζάκι αναμιγνύουμε το ελαιόλαδο με το μπαλσάμικο, ανακινώντας το καλά να ομογενοποιηθεί. Περιχύνουμε τη σαλάτα.
- 7 Προσθέτουμε στη συνέχεια το σολομό σε κομμάτια ή σε λωρίδες τυλιγμένες σε ρολάκια, αν θέλουμε να κάνουμε σχέδιο. Πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο άνηθο.-

8 Τέλος προσθέτουμε το τυρί κρέμα σε διάσπαρτες κουταλιές. Καλή σας όρεξη!