



Šiltos lęšių salotos



Kiekis: 2 porcijos
Kalorijos: 120 kcal
Paruošimo laikas: 20 min.

Paruošimo būdas

1. Paruoškite daržoves: cukiniją supjaustykite pusiau žiedais, vyšninius pomidorus per pusę, saldžiuosius pipirus nedideliais kubeliais, susmulkinkite svogūną, Plokščia peilio puse sutrinkite česnaką, stambia trintuve sutarkuokite imbierą.
2. Pašildykite keptuvėje alyvuogių aliejų, jame pakepkite imbierą, česnaką ir svogūną, saldžiuosius pipirus. Po 3-4 min įdėkite cukiniją, o dar po keliolikos min. pomidorus, pabarstykite druska ir pipirais, supilkite balzaminį actą, viską išmaišykite.
3. Įdėkite lęšius, pašildykite patiekalą dar 1-2 min.
4. Sukapokite kalendrą ir pridėkite salotas.
5. Tortiliją pašildykite sausoje keptuvėje, paskui supjaustykite ją į 4 dalis, sutvirtinkite du galus dantų krapštuku ir ant padarytų vokų formų sudėkite salotas.

Rekomendacijos

Greičiausias būdas išvalyti imbierą - šaukštu jį išgramdyti, kadangi jo plona odelė.

Ingredientai

Vapeur garuose ruošti lęšiai, 425 ml	1 skardinė
Meksikietiškos tortilijos	4 vnt.
Cukinijos	2 vnt.
Vyšniniai pomidorai	15 vnt.
Imbieras	100 g
Raudonasis svogūnas	1 vnt.
Česnakai	3 skiltelės
Kalendra	3 šakelės
Balzamiko actas tamsus	3 šaukštai
Alyvuogių aliejus	3 šaukštai
Druska	pagal skonį
Pipirai	pagal skonį