

Φακές σαλάτα

200 γρ. φακές χονδρές
εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
μηλόξιδο ή βαλσάμικο
κρεμμύδι, καρότο
αλάτι-πιπέρι



γρ.= γραμμάρια, κ.σ.= κουταλιά της σούπας, κ.γ.=κουταλάκι του γλυκού

- Βάζουμε 1 λίτρο κρύο νερό σε κατσαρόλα και το αφήνουμε να βράσει.
- Ρίχνουμε τις φακές, αφού πρώτα τις έχουμε πλύνει και καθαρίσει μέσα σε σουρωτήρι κάτω από τρεχούμενο νερό, και βράζουμε για 25 λεπτά.
- Βγάζουμε τις φακές με τρυπητή κουτάλα και τις βάζουμε σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ ή δοχείο. Αφήνουμε λίγο να κρυώσουν, σκεπάζουμε το μπολ και τοποθετούμε στο ψυγείο.
- Την επόμενη μέρα, βάζουμε σε μικρό μπολ ποσότητα οσπρίου ίση με 1 φλιτζάνι περίπου (200γρ.) **ή και λιγότερο**, και προσθέτουμε: 1 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, 1 κ.γ. ξίδι, ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τριμμένο καρότο, αλάτι-πιπέρι. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί.
- Τις υπόλοιπες φακές τις ξαναβάζουμε στο ψυγείο, για την επόμενη μέρα.

Σημ.: Τα 200γρ. ωμές φακές βγάζουν 3 ατομικές χορταστικές σαλάτες που περιέχουν από 200γρ. μαγειρεμένες φακές (σχεδόν πλήρες γεύμα, αν προσθέσουμε 1-2 πράγματα ακόμα, όπως 1 παξιμάδι και 1 κομμάτι τυρί). Αν αυτή η ποσότητα σας φαίνεται πολύ μεγάλη ή σας προκαλέσει ενοχλήσεις, δοκιμάστε ½ φλιτζάνι δηλ. περίπου 100 γρ. μαγειρεμένου οσπρίου.

Καλή απόλαυση!