12 Ιουνίου 2019

# Σαλάτα καλοκαιρινή με φακές και ντομάτα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Υλικά

φακές ψιλές: 400 γρ.
κρεμμύδια φρέσκα: 3 ψιλοκομμένα
κρεμμύδι ξερό: 1 ολόκληρο, καθαρισμένο
ντομάτες: 3 ώριμες, σφιχτές
άνηθος: 1/4 φλιτζανιού ψιλοκομμένος
ελαιόλαδο: 2/3 φλιτζανιού
ξίδι: 1/4 φλιτζανιού
σκόρδο: 2 σκελίδες λιωμένες
ελιές: 5-6 πράσινες, ψιλοκομμένες
ρίγανη ή θρούμπι: φρέσκο ψιλοκομμένο
αλάτι: λίγο
πιπέρι: φρεσκοτριμμένο
γαρίφαλα: 1-2
Εκτέλεση

Καρφώνετε πάνω στο κρεμμύδι τα γαρίφαλα. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βράζετε τις φακές μαζί με το κρεμμύδι μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν. Τις στραγγίζετε και τις αφήνετε να κρυώσουν σε σουρωτήρι.
Ρίχνετε τις φακές σε μπολ και προσθέτετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τις ελιές και τον άνηθο. Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες, αφαιρείτε τους σπόρους και τις ψιλοκόβετε. Τις προσθέτετε στο μπολ με τις φακές.
Χτυπάτε στο σέικερ το ελαιόλαδο, το ξίδι, το σκόρδο, τη ρίγανη και αλατοπίπερο και περιχύνετε τη σαλάτα. Ανακατεύετε καλά και σερβίρετε.

Προετοιμασία: 30 λεπτά Μαγείρεμα: 50 λεπτά Μερίδες: 6 Δυσκολία: εύκολο

**Πηγή:** icookgreek.com