

Σαλάτα με φακές, τόνο και ρύζι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Συστατικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 καρότο κομμενο σε μικρούς κύβους 0.5 εκ.
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 3/4 κούπας φακές μουσκεμένες σε νερό για μερικές ώρες
- 1 ζωμό κοτόπουλο
- 1 φύλλο δάφνης
- 250 γρ. ρυζι μακρύκοκκο
- 1/2 κούπα ελιές χωρίς κουκούτσια σε ροδέλες
- 1/2 κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 3 κ.σ. ταχίνι
- 1 κ.σ. φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
- 2 κ.γ. ξύσμα λάιμ και χυμό από 1-2 λάιμ
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- ελαιόλαδο
- αλάτι και πιπέρι
- 2 κονσέρβες τόνο στραγγισμένες από το λάδι τους