

MUNGO SALÁT

POSTED BY ADITYA ON ÚNO - 7 - 2013 UNDER [SALÁT](#), [SEZNAM RECEPTŮ](#)

Ingredients

- 200 g munga
- 2 větší rajčata - nakrájet
- ½ salátové okurky
- 1 střední cibuli - nakrájet
- 100 g čerstvého koriandru - nakrájet
- 1 zelené chilli (dle chuti)

Zálivka:

- ½ lžičky černého pepře
- 1 lžička soli - podle chuti
- 1 lžička kmínu (Jeera)
- 2 lžíce citronové šťávy - podle chuti
- 1 lžička cukru



Cuisine: Cooking time: 15 min Serving: Počet porcí: 4



Čočka je zdravá a obsahuje bílkoviny a vitamíny.

Je dobré ji jíst v případě různých diet. Já osobně miluji výhonky čočky a když jsem poprvé připravil tento salát mému kamarádovi, tak si ho také oblíbil. Teď ho připravujeme cca 2x do týdne. Příprava tohoto salátu je velmi snadná a můžeme ho servírovat jako přílohu k obědu nebo k večeři.

Jak připravit mungo:

1. Umyjeme mungo a namočíme ho přes noc ve vodě.



2. Druhý den znovu mungo opláchneme, vysušíme a pak zabalíme do utěrky. (Použijeme starší utěrku, mungo zanechává skvrny). Takto zabalené mungo necháme na tmavém teplém místě vyklíčit.



3. Během cca deseti hodin budeme mít mungo vyklíčené.



Postup:

1. Vyklíčené mungo dáme do misky s vodou a v mikrovlnné troubě necháme po dobu 4 až 5 minut.
2. Poté přecedíme mungo přes sítko a necháme ho v misce vychladnout na pokojovou teplotu.
3. Vezmeme si druhou misku a smícháme všechny přísady ze zálivky, dle chuti přidáváme zejména citrón.



4. Nakrájíme rajčata, okurky, cibuli a přidáme k mungu. Poté zalijeme připravenou zálivkou a promícháme.



5. Nakonec ozdobíme salát lístky koriandru a zeleným chilim.



Pozn.: Takto připravujeme mungo salát v Indii, ale mnoho z mých přátel si zálivku upravuje a některé suroviny i vynechává. Zejména pozor na kmín, ne každému připadá lahodný.

<http://www.mojeindickakuchyne.cz/recipes/mungo-salat/>