



reteta-video.ro

## Salata de Linte si Rosii

**Salata de linte** este una dintre preferatele mele! Stiu ca [lintea](#) este mai putin utilizata in bucataria romaneasca, desi este o alternativa excelenta pentru fasole si, cred eu, ar trebuie sa se gaseasca in dieta oricaruia dintre noi datorita continutului ridicat de fibre, fier, magneziu, fosfor si proteine. Dar stiti cum este, pana la urma totul tine de gusturi, dar si de obisnuinta. Asta nu inseamna ca nu trebuie sa incercam si sa experimentam! Si cum mie imi plac aproape toate legumele si leguminoasele (mai putin bamele), drumul pana la o **salata de legume** a fost foarte scurt. Cu linte, rosii, ardei si o ceapa mica, este o alternativa perfecta pentru o **garnitura** delicioasa la pranz sau o cina usoara. Nu mai zic daca sunteti vegetariani sau daca vreti o mancare de post! Simpla si rapida, puteti sa o pregatiti cu orice tip de linte (verde, rosie, galbena sau maro)! Intr-o zi torida, aproape ca nu exista ceva mai bun decat o **salata de vara**, plina de vitamine! Mai ales ca linte fierbe repede (nu ca fasolea), cam 15 minute in apa cu sare, sau puteti sa o folositi si din conserva. Asa ca daca vreti o reteta ieftina, dar super buna, care sa va lase si mai mult timp de petrecut cu cei dragi, o **salata de linte si rosii** este exact ceea ce trebuie sa pregatiti! Si extra bonus – linte are un continut foarte scazut de grasimi, nu contine colesterol, dar are un aport caloric ridicat! Deci, ce mai e de spus...?

### INGREDIENTE SALATA DE LINTE SI ROSII

250 g de linte fiarta si scursa  
2 rosii spalate  
un ardei gras curatat si spalat  
o ceapa mica, curatata si spalata  
o legatura de patrunjel spalat  
2 linguri cu ulei de masline  
2 linguri cu otet de mere sau cu zeama de lamaie  
6 catei mici de usturoi, curatati si spalati  
sare  
piper proaspat macinat

### MOD DE PREPARARE SALATA CU LINTE SI ROSII

**PASUL 1**  
Taiem ceapa solzisori. Taiem ardeiul in fasiute. Taiem rosiile in felii si le scoatem partea cu seminte. Tocam marunt patrunjelul.

**PASUL 2**  
Punem linte intr-un bol. Adaugam ceapa, ardeiul si rosiile fara seminte.

**PASUL 3**  
Zdrobim deasupra usturoiul.

**PASUL 4**  
Turnam uleiul de masline si otetul de mere sau zeama de lamaie.

**PASUL 5**  
Condimentam cu sare si piper proaspat macinat.

**PASUL 6**  
Amestecam bine.

**PASUL 7**  
Presaram deasupra patrunjelul, amestecam si gustam.

**PASUL 8**  
Punem salata de legume la rece pentru minim 30 de minute.

**PASUL 9**  
Servim (cu paine prajita).

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Salata de Linte si Rosii.**

**POFTA BUNA!**