

Salát ze zelené čočky s kváskovým chlebem

Kateřina Lišková

Suroviny – čočkový salát

- Zelená čočka
- Celer
- Šunka (98% masa)
- Sýr eidam
- Červená cibule
- Petrželová nať
- Pažitka
- Kyselé okurky
- Kysaná smetana nebo bílý jogurt
- Sůl
- Pepř
- Koření moře



Postup

Čočku uvaříme dle návodu. Smícháme s nastrouhaným celerem, na kostky nakrájenou šunkou a nastrouhaným sýrem. Přidáme nakrájenou cibuli, petrželovou nať, pažitku, kyselé okurky. Vše smícháme s kysanou smetanou nebo bílým jogurtem a dochutíme solí, pepřem, kořením moře. Podáváme s celozrnným pečivem, nebo domácím kváskovým chlebem.

Kváskový chléb

- 200 g kvásku
- 150 g žitné mouky
- 300 g hladké mouky
- 100 g špaldové mouky
- Sůl
- Kmín
- Koriandr
- 50 g jemně mleté ovesné vločky
- Olivový olej
- Semínka (dýňová, slunečnicová, lněná, konopná, chia)
- Nasekaná hrstka čerstvých kopřiv
- Solamyl

Postup

Kvásek, žitnou mouku a 150 ml vlažné vody smícháme večer a necháme kynout při pokojové teplotě. Ráno přidáme hladkou mouku, 1-2 lžičky soli, 1 lžičku kmínu, koriandru, ovesných vloček, 2 lžíce olivového oleje, semínka, kopřivy a 170 ml vody. Necháme 3-4 hodiny kynout a pak stočíme bochník. Dáme do ošatky vysypané solamylem a necháme 1 hodinu kynout. Pak vyklopíme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme na 220 °C 5 minut. Po pěti minutách přepneme na 170°C a pečeme 30 až 40 minut. Do trouby přidáme hrníček s vodou a během pečení potíráme chléb 2x – 3x vodou.

Dobrou chuť!