

**Φακές με πορτοκάλι &
μουστάρδα**

Ειρήνη Τερζή

**Φακές με Πορτοκάλι &
Μουστάρδα**

Facebook - f

Google-plus - g

Instagram



Δυσκολία:

Εύκολο

Χρόνος:

45 λεπτά

Υλικά:

- 500g φακές
- 2 πορτοκάλια
- 100g ντοματίνια ή/και πολύχρωμες πιπεριές
- μαϊντανός

- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- χυμός από 1/2 πορτοκάλι
- 1 κ.γ. μουστάρδα

- 3 κ.γ. μπαλσάμικο

Οδηγίες:

- Βράζουμε τις φακές σε κρύο νερό, για 15-20 λεπτά.
- Αφού βράσουν, τις στραγγίζουμε και τις αφήνουμε να κρυώσουν.
- Παράλληλα καθαρίζουμε τα πορτοκάλια, τα κόβουμε σε κομματάκια και τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ.
- Βάζουμε τις βρασμένες φακές, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, το ξύσμα πορτοκαλιού και ανακατεύουμε.

Για το ντρέσινγκ:

- Ανακατεύουμε το χυμό πορτοκάλι, το ελαιόλαδο, το βαλσαμικό ξίδι και τη μουστάρδα.
- Περιχύνουμε με το ντρέσινγκ τη σαλάτα φακές και πασπαλίζουμε με πιπέρι.

Την ιδέα την πήραμε από [εδώ](#)

Διατροφική Ανάλυση

	100g
Θερμίδες	
	128kcal
Υδατάνθρακες	
	14g
Πρωτεΐνες	
	5g
Λιπαρά	
	6.5g

Μοιράσου τη συνταγή



Facebook

Share



Twitter

Εκτύπωση

Δες περισσότερες...

ΣΥΝΤΑΓΕΣ