



Σαλάτα με φακές & φθινοπωρινές ρίζες

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 35-45 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 5-10 λεπτά

Φυλάσσουμε τη σαλάτα καλυμμένη στο ψυγείο για 2 μέρες.

Υλικά:

1 μεσαία γλυκοπατάτα, κομμένη σε μικρούς κύβους
200 γρ. φακές, ξερές
1-2 παντζάρια, βρασμένα & κομμένα σε μικρούς κύβους
1 καρότο, χοντροτριμμένο
1 κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
1 κρεμμυδάκι φρέσκο, ψιλοκομμένο
5-6 λιαστές ντομάτες, ψιλοκομμένες
7-8 κλωνάρια μαϊντανό, ψιλοκομμένο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το dressing :

2 κ.σ. μουστάρδα
1 ½ κ.σ. μηλόξυδο
½ κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
1 σκελίδα σκόρδο
50 ml ελαιόλαδο
2 κ.σ. νερό
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

- 1) Γεμίζουμε μια μεγάλη κατσαρόλα με κρύο νερό, ρίχνουμε τις φακές και αφήνουμε να βράσουν για 5 λεπτά. Σουρώνουμε τις φακές, τις ξεπλένουμε και τις ρίχνουμε ξανά στη κατσαρόλα, καλύπτουμε με νερό και αφήνουμε να βράσουν για 20-25 λεπτά.



- 2) Παράλληλα βράζουμε και τις γλυκοπατάτες. Γεμίζουμε μια μεγάλη κατσαρόλα με κρύο νερό, αλατίζουμε πολύ καλά και ρίχνουμε μέσα τις γλυκοπατάτες και αφήνουμε να βράσουν για 15-20 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθός τους, μέχρι να τρυππιούνται με ένα πιρούνι.
- 3) Σουρώνουμε τις γλυκοπατάτες και τις φακές και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν καλά.
- 4) Όσο κρυώνουν, ετοιμάζουμε το dressing. Σε επεξεργαστή τροφίμων, ρίχνουμε όλα τα υλικά και χτυπάμε καλά.
- 5) Μεταφέρουμε τις γλυκοπατάτες, τις φακές, τα παντζάρια, το καρότο, το ξερό και το φρέσκο κρεμμύδι, τις λιαστές ντομάτες, τον μαϊντανό και περιχύνουμε με το dressing. Ανακατεύουμε πολύ καλά.
- 6) Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ελαιόλαδο.