



THOMY

STACK-ATTACK

ZUTATEN

g schwarze Linsen

Stk. Tomaten

Stk. grüne Paprika

Bündeln Rucola

El. Dosenmais

Bund Petersilie

El. Olivenöl

El. Essig

Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle

g THOMY Chimichurri-Sauce mit Kräutern

ANWEISUNG

Schritt 1 Linsen nach Packungsanleitung kochen und kalt abspülen. Peperoni in dünne Streifen schneiden

Schritt 2 Tomaten vierteln und Kerne entfernen. Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Beides mit den Linsen vermengen. Olivenöl und Essig zugeben, anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen

Schritt 3 Alle Zutaten in ein passendes Glas schichten und THOMY Mediterrane Kräuter Dressing zugeben. Um die Stack-Attack noch ausgewogener zu gestalten, achte darauf, dass jeder Gast mindestens 60 g Linsen abbekommt, und servier jedem noch eine Portion Proteine – z. B. Fleisch, Fisch oder Tofu