



THOMY

À L'ATTAQUE!

ZUTATEN

g rote Linsen

Stk Tomaten

Stk Chilischote

Stk Rucola

El. Dosenmais

Bund Petersilie

El. Olivenöl

El. Essig

Prise Salz, Tisch

g THOMY Chimichurri-Sauce mit Kräutern

ANWEISUNG

Schritt 1 Faire cuire les lentilles selon les instructions figurant sur l'emballage et les rincer à l'eau froide. Couper le poivron en fines lamelles

Schritt 2 Couper les tomates en quatre et enlever les pépins. Couper les filets de tomates en petits cubes. Hacher finement le persil. Mélanger le tout avec les lentilles. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre, puis assaisonner de sel et de poivre

Schritt 3 Déposer tous les ingrédients dans un verre adapté et ajouter la sauce aux herbes méditerranéennes THOMY. Pour faire de cette salade infernale une salade encore plus équilibrée, veillez à ce que chaque convive reçoive au moins 60 g de lentilles et sers à chacun une portion de protéines en plus – p. ex. de la viande, du poisson ou du tofu