



Σαλάτα με Φακόρυζο

Σας έχω σήμερα μια πολύ εύκολη σαλάτα, τα κορίτσια μου τρελαίνονται να τους κάνω σαλάτες με φακές. Ο συνδυασμός με τις φακές και το ρύζι είναι ότι καλύτερο, μια πολύ καλή ιδέα να φάνε όσπρια και λαχανικά τα παιδιά σας, αν δεν τα τρώνε εύκολα.



Πάμε λοιπόν στην κουζίνα μου να φτιάξουμε παρέα την σαλάτα, να δείτε πόσο εύκολη είναι και να σας πω διάφορα μυστικά.

Υλικά

100 γρ [φακές](#)

80 γρ [ρύζι καρολίνα](#)

Ντοματίνια – Ελιές

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

1-2 κ.σ μπαλσάμικο

2 κ.σ ελαιόλαδο

Αλάτι – πιπέρι – [κουρκουμά](#)

[Κύμινο](#) – [κάρυ](#)

Οδηγίες

Καθαρίζουμε και πλένουμε τις φακές, τις βάζουμε να βράσουν, μόλις πάρουν βράση κατεβάζουμε από την φωτιά.



Αφήνουμε 20 λεπτά τις φακές και μετά τις στραγγίζουμε, βάζουμε

να βράσουν οι φακές με το ρύζι για 10 λεπτά και συνεχίζουμε.



Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια, πλένουμε τα ντοματίνια και μόλις βράσει το φακόρυζο το στραγγίζουμε και προσθέτουμε τα μπαχαρικά, τα ντοματίνια, τα κρεμμυδάκια, τις ελιές, το ελαιόλαδο και το μπαλσάμικο και τα ανακατεύουμε πολύ καλά.



Η σαλάτα μας είναι έτοιμη σερβίρουμε ζεστή ή κρύα όπως σας αρέσει.



Μυστικά

Ο χρόνος που θα βράσουν οι φακές σας εξαρτάται από την ποιότητα, τόση ώρα χρειάστηκαν οι δικές μου.

Μπορείτε να βάλετε [μηλόξιδο](#) αντί για μπαλσάμικο.

Να προσθέσετε καρότα, πιπεριές ή όποιο λαχανικό σας αρέσει.

Να προσθέσετε τα μπαχαρικά που αρέσουν σε σας, εγώ σας δίνω αυτά που αρέσουν σε εμένα.



Καλή επιτυχία περιμένω τα σχόλια σας !!