

Φακοσαλάτα με dressing ρόκας & φρέσκων μυρωδικών

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 55-56 λεπτά

Διατηρείται καλυμμένη στο ψυγείο για 1-2 μέρες.

Υλικά για το dressing ρόκας & φρέσκων μυρωδικών:

- 50 γρ. φύλλα ρόκας
- 30 γρ. λευκά αμύγδαλα ή ότι ωμό ξηρό καρπό έχουμε
- 5-6 φύλλα φρέσκο βασιλικό
- ¼ ματσάκι μαϊντανό (τα φύλλα)
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1-2 κ.σ. κάπαρη, κατά βούληση
- 2 κ.σ. διατροφική μαγιά
- χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι
- [2 κάψουλες, Terranova Dandelion, Artichoke & Cysteine Complex](#)
- 80 ml ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για τη φακοσαλάτα:

- 300 γρ. φακές, άβραστες (650-700 γρ. βρασμένες)
- 1 ξερό κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
- 2 φρ. κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 8-10 λιαστές ντομάτες, χοντροκομμένες
- 1 μέτριο καρότο, χοντροτριμμένο
- 4-6 παξιμαδάκια χαρουπιού
- αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Βράζουμε τη φακή για 5 λεπτά, αλλάζουμε το πρώτο νερό και ξαναβράζουμε για άλλα 15-20 λεπτά ή όσο χρειαστεί μέχρι να μαλακώσουν. Στα τελευταία 5 λεπτά αλατίζουμε το νερό. Θέλουμε οι φακές να μην παραβράσουν για να μην διαλυθούν μέσα στη σαλάτα. Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.

2) Ετοιμάζουμε το dressing. Σε ένα μούλι βάζουμε τα φύλλα ρόκας, τα λευκά αμύγδαλα, τον βασιλικό, τα φύλλα μαϊντανού, το σκόρδο, την κάπαρη, τη διατροφική μαγιά, το

ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και χτυπάμε μέχρι να πολτοποιηθούν τελείως. Στο τέλος προσθέτουμε τις κάψουλες [Terranova Dandelion, Artichoke & Cysteine Complex](#) και ανακατεύουμε.

4) Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τις φακές με τα, το ξερό κρεμμύδι, το φρέσκο κρεμμύδι, τις λιαστές ντομάτες, το καρότο, το dressing και τα παξιμάδια και ανακατεύουμε καλά πριν σερβίρουμε.