# САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

Осень, октябрь!

Как можно себе представить наше осеннее меню без тыквы?!? Можно просто запечь с розмарином и фетой. А можно сделать вкуснейший и красивейший салат!

## Понадобится:

тыква - одна небольшая
чечевица - 100 граммов
микс зелени - я беру упаковку мытой зелени, а вообще подойдет любая
грецкие орехи - 2-3 столовые ложки
сыр фета - 100 граммов (моя любимая "парижская буренка" пол маленькой упаковки)

для соуса:
сок половины лимона
столовая ложка яблочного уксуса
2 столовые ложки оливкового масла

для запекания тыквы:
столовая ложка меда
столовая ложка оливкового масла
свежий розмарин
соль/перец

## Приготовление:

Заранее отвари чечевицу по инструкции на упаковке.

Тыкву разрежь пополам, очисти от семечек и сердцевины. Нарежь на дольки. Выложи на противень устеленный пергаментом для запекания. Смажь смесью оливкового масла, меда и соли. Посыпь листьями розмарина. Запекай полчаса при температуре 180 градусов. Под конец я обычно включаю гриль+обдув и 220 градусов, чтобы подрумянить тыкву.

Сделай соус. Выложи листья салата в большую салатницу и смешай их с половиной соуса, посоли.

Заправленные листья выложи на тарелки небольшой горкой. Добавь кусочки тыквы, посыпь чечевицей, ложкой выложи кусочки феты.

Полей остатками соуса и наслаждайся осенним вкусом!