רכיבים:

1 כוס לוביה יבשה מושרית במים לילה קודם

½ ק"ג לוביה טרייה שטופה ונקייה מהקצוות

1 כוס עגבניות קצוצות

1 כוס בצל לבן קצוץ דק

4 שיני שום קצוצות

½ כוס מיץ לימון

½ כוס + 4 כפות שמן זית

מלח פלפל שחור גרוס

3 יחידות פלפל סודני (לא חובה)

מים לבישול

אופן ההכנה:

1. הלוביה היבשה: מסננים את הלוביה היבשה ושוטפים. מכניסים לסיר בינוני את הלוביה, מכסים במים, מוסיפים חצי כוס שמן זית, פלפל סודני ו-2 כפיות מלח ומבשלים על להבה נמוכה כשעה. מוודאים שהלוביה התרככה ומניחים בצד.

2. הלוביה הטרייה: מכינים קערה עם מי קרח. מרתיחים 2 ליטר מים ומלח (הרבה מלח) וחולטים את הלוביה הטרייה במשך 3 דקות, מעבירים למי הקרח ומסננים.

3. הרכבת הסלט: מניחים את הלוביה היבשה עם מעט מנוזלי הבישול בקערת ערבוב, מוסיפים את הלוביה הטרייה ושאר המרכיבים, מוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם ומערבבים היטב. מעבירים לצלחת הגשה ויוצקים שמן זית מעל.