

Salát s paprikou a avokádem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Červená paprika 3 ks
- Cherry rajčata 250 g
- Avokádo 2 ks
- Citrónová šťáva 2 lžíce
- Tymián 2 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Česnek 2 stroužek
- Tvrdý tvaroh 125 g
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Papriky očistíme, potřeme olejem a ze všech stran opékáme, dokud slupka nezžhnědne. Pak je osolíme, přikryjeme vlhkou utěrkou, oloupeme slupku, dužinu nakrájíme na dlouhé proužky a servírujeme na talíř.

Tvaroh smícháme se sýrem, podle chuti osolíme, opeříme a vytvarujeme kuličky.

Tymián opláchneme a otrháme lístky. Česnek oloupeme a nasekáme najemno. Citronovou šťávu smícháme se solí, pepřem, tymiánem, česnekem a olejem na marinádu.

Avokáda rozpůlíme, nakrájíme na úzké dílky, rozdělíme na talíř mezi papriku a pokapeme citronovou šťávou. Žlutá rajčátka očistíme, omyjeme a rozkrojíme na poloviny. Rozdělíme na talíř a pokapeme marinádou.

Salát s paprikou a avokádem zdobíme sýrovými kuličkami.