

Salát s restovanou zeleninou a parmazánem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- frisée 100 g
- Římský salát 100 g
- Karotka 2 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Panenský olivový olej 2 lžíce
- Sůl dle chuti 4 špetka
- Parmazán 50 g

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Opláchněte salát i zeleninu. Karotku oškrábejte a pokrájejte na tenké šikmé plátky, papriku zbavte semen a nakrájejte na nudličky, česnek oloupejte a nakrájejte na plátky. Listy salátu natrhejte do salátové mísy.

V pánvi rozehejte olej a vsypte zeleninu s česnekem. Minutu zprudka opékejte, pak stáhněte z ohně, dokud je zelenina ještě pevná. Osolte a vmíchejte do salátu. Ochutnejte, případně ještě přisolte. Kdo má chuť, může přikyselit octem.

Ozdobte hoblinkami parmazánu a ihned podávejte.