

# Míchaný salát s mletým masem

**Kategorie:** [Zdravá strava](#)

**Autor:** afaltynkova



## Suroviny

**Porce:** 4

- Avokádo 1 ks
- Voda 170 ml
- Černé olivy 2 hrst
- Rajče 2 ks
- Taco koření 1 balíček
- Sterilovaná fazole 1 ks
- Sýr 200 g
- Ledový hlávkový salát 1 ks
- Mleté maso 400 g
- Olivový olej 1 ks
- Citrónová šťáva 1 ks
- Sůl 1 ks

**Doba přípravy:** 25 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Mleté maso zalijeme vodou promíchanou s taco kořením a při nízké teplotě necháme vodu zcela vypařit. Vařené maso bez tekutiny necháme zcela vychladnout.

Zeleninu očistíme. Salát, rajče a avokádo nakrájíme nejlépe keramickým nožem na malé kousky. Fazole scedíme a necháme odkapat.

Na táč upravíme po celé ploše salát. Na salát rozprostřeme mleté maso. Na maso naskládáme rajčata, fazole a avokádo. Směs posypeme nastrouhaným sýrem a olivami. Vše zalijeme dresinkem připraveným z citronové šťávy, olivového oleje a špetky soli. Dresink ale můžeme zaměnit za náš oblíbený. Míchaný salát s mletým masem necháme vychladit.

Míchaný salát s mletým masem podáváme s čerstvým pečivem.