

Salát z pečených lilků

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Bazalka 2 svazek
- Česnek 2 stroužek
- Lilek 800 g
- Olivový olej 2 lžíce
- Rajče 400 g
- Citrónová šťáva 4 lžíce
- Zelené olivy 200 g
- Pepeř, sůl 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Lilky omyjeme a v troubě předehřáté na 220°C pečeme 25-30 minut, až se na slupce začnou tvořit malé puchýřky. Pak lilky zchladíme a slupku stáhneme. Z lilků odstraníme stopky a dužinu nakrájíme na malé kostičky.

Olivy nakrájíme na tenké plátky.

Rajčata krátce ponoříme do vroucí vody a stáhneme slupku. Dužinu bez jader nakrájíme na menší kostičky.

Všechno smícháme a podle chuti okořeníme citronovou šťávou, solí a pepřem.

Česnek oloupeme a nasekáme na jemno. Bazalku omyjeme a lístky nakrájíme na tenké proužky. Česnek, bazalku a olej promícháme se salátem.

Salát z pečených lilků podáváme s celozrnnou bagetkou.