

Il Gardino salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

- Červená paprika 1 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Zelená paprika 1 ks
- Olivový olej 100 ml
- Cuketa 1 ks
- Žampiony 4 ks
- Lilek 1 ks
- Francouzská bageta 1 ks
- Máslo 100 g
- Mořská sůl 1 lžička
- Dijonská hořčice 1 lžíce
- Panenský olivový olej 100 ml
- Citron (šťáva) 1 ks
- Cukr 1 lžička
- Peppř z mlýnku 1 špetka
- Sůl dle chuti 2 špetka
- Salát lollo rosso 1 ks
- Salát lollo biondo 1 ks
- Zakysaná smetana 150 g
- Pažitka na ozdobení 1 hrst

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Grilování

Zařazení: Svačina

Země: Česká republika

Postup:

Rozpálíme gril. Papriky potřeme olivovým olejem, lehce osolíme a ogrilujeme, až slupka ztmavne. Potom je rychle zabalíme do mikrotenového sáčku a necháme zapařit a vychladnout.

Žampiony, cuketu a lilek nakrájíme na plátky a také ogrilujeme. Po ogrilování je lehce osolíme a pokapeme olivovým olejem. Dáme stranou.

Zatímco se zelenina griluje, vyndáme papriky ze sáčku, oloupeme, zbavíme jádřince a nakrájíme na nudličky.

Bagetu rozpůlíme. Obě půlky namažeme máslem, posypeme mořskou solí a lehce ogrilujeme z obou stran.

Hořčici smícháme s panenským olivovým olejem a citronovou šťávou, přidáme cukr a pepř z mlýnku a sůl. Salátové listy opláchneme studenou vodou a necháme okapat. Promícháme je s hotovou zálivkou a rozprostřeme dokola na talíř.

Přidáme grilovanou zeleninu a lžící zakysané smetany, ozdobíme pažitkou. Podáváme s bagetkou.