

Lehký zeleninový salát s vejcem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Bílá paprika 2 ks
- Vejce natvrdo 2 ks
- Rajče 2 ks
- Hlávkový listový salát 1 ks
- Jarní cibulka 2 ks
- Zakysaná smetana 1 ks
- Citrón 1 ks
- Provensálské bylinky 1 ks
- Pepř, sůl 1 ks
- Olivový olej 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Míchání

Zařazení: Večeře

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Listový salát rozdělíme na lístky, omyjeme a osušíme. Dva největší lístky si necháme stranou, poslouží nám jako "talířek". Ostatní salát nasekáme na kousky a vhodíme do mísy.

K salátu přidáme na proužky nakrájené papriky, na čtvrtky pokrájená rajčátka, na kolečka nakrájenou cibulku a dobře promícháme. Zakapeme citronem, ochutíme provensálskými bylinkami, solí, pepřem a nezapomeneme na pár kapek kvalitního olivového oleje.

Salát ihned rozdělíme na listy salátu, poklademe vejci uvařenými natvrdo a podle chuti doplníme o kopeček zakysané smetany. Lehký zeleninový salát s vejcem podáváme jako dietní večeři.