

Cizrnový salát s polníčkem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Mini kuličky mozzarella 50 g
- Bobkový list 1 ks
- Zelené olivy 70 g
- Polníček 40 g
- Libeček 1 ks
- Cukr 1 ks
- Sůl 1 ks
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Strouhaný zázvor 1 lžíce
- Česnek 3 stroužek
- Olivový olej 3 lžíce

Doba přípravy: 120 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Cizrnu propláchneme a na 10 hodin namočíme. Potom vodu vyměníme za čerstvou, ochutíme špetkou libečku, přidáme bobkový list a uvaříme doměkka. Ke konci vaření cizrnu osolíme a slijeme. Olivy necháme okapat a nakrájíme na tenké nudličky. Salát polníček omyjeme a necháme oschnout.

Zálivka: Čerstvý zázvor očistíme a nastrouháme. Česnek prolisujeme. Olej promícháme s citronovou šťávou, zázvorem a česnekem. Podle chuti zálivku přisladíme.

Okapanou a vychladlou cizrnu promícháme se zálivkou, nakrájenými olivami a necháme hodinu v chladu rozležet.

Těsně před podáváním vmícháme k cizrně salát polníček a jednotlivé porce posypeme mini kuličkami mozzarely. Vhodnou přílohou k salátu z cizrny je tmavý chléb.