

Špenátový salát s avokádovým dresinkem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Cukr 1 lžička
- Čerstvý špenát 1 balíček
- Bílý vinný ocet 1 lžíce
- Olivový olej 3 lžíce
- Česnek 1 stroužek
- Mladá kukuřička 1 balíček
- Tabasco 1 lžička
- Avokádo 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kukuřičky povaříme do poloměkka (asi 4 minuty) a nakrájíme na kousky.

Špenát vsypeme do mísy, přidáme kukuřičky. Pak si připravíme zálivku. Oloupeme avokádo, rozmačkáme ho v misce, přidáme stroužek česneku, olej, ocet, sůl a pepř, tabasco a cukr. Zeleninu s dresinkem promícháme.

Špenátový salát s kukuřičkami a avokádovým dresinkem podáváme jako hlavní chod, předkrm či přílohu.

