

Univerzální salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Červená paprika 1 ks
- Cibule 4 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Zelená paprika 1 ks
- Rajče 2 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Kořeně 1 ks
- Olej 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Zeleninu očistíme. Okurku, papriku a cibuli nakrájíme nadrobno. Rajčata dáváme až na ozdobu. Salát by byl moc mokrá a déle nevydržel.

Připravíme si zálivku. Olivový nebo slunečnicový olej, necelou polévkovou lžící smícháme s různým kořením. Někdy dávám na ryby, někdy grilovací, někdy jenom bazalku a pepř. Sůl nedávám, aby zelenina nepouštěla vodu a salát zase déle vydržel.

Pokud jej chceme zkonsumovat hned, kupuji takové sáčky jako Lučina na salát, to se smíchá s troškou bílého jogurtu a je z toho dobrý dresink.

Varianty: 1. přidáme strouhaný balkánský sýr 100g 2. přidáme strouhaný balkánský sýr 100g a půl konzervy tuňáka ve vlastní šťávě 3. přidáme strouhaný balkánský sýr 100g a restované žampiony na trošce oleje na teflonové pánvi a třeba ještě olivy, podle chuti a času. 4. přidáme strouhaný eidam 30% t.v.s. 100g a nastrouhanou nahrubo 100g kuřecí nebo krůtí šunky 5. zamícháme do toho 100g hanáckého salátu ze zelí 6. zamícháme do toho 100 rybího ohně s kečupem, také k dostání v supermarketech v oddělení salátů

Další varianty nechávám na vás.