

Salát z kukuřice a šunky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Bazalka 1 ks
- Šunka 300 g
- Ementál 100 g
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Cibule 1 ks
- Sójová omáčka 1 lžička
- Olivový olej 5 lžíce
- Ocet 3 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Dijónská hořčice 1 lžička

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kukuřici z konzervy slijeme, propláchneme a necháme okapat. Papriku očistíme a nakrájíme na kostičky. Cibuli oloupeme, očistíme a nakrájíme na kolečka. Šunku a sýr nakrájíme také na kostičky. Bazalku opereme a lístky nasekáme najemno.

V misce smícháme suroviny na zálivku. Přidáme bazalku, kukuřici, sýr a šunku s paprikou. Důkladně promícháme. Nakonec vsypeme cibuli. Salát z kukuřice a šunky již jen lehce promícháme.

Salát z kukuřice a šunky necháme krátce vychladit a můžeme podávat. Vhodnou přílohou je čerstvé celozrnné pečivo. Salát je vhodný jako příloha ke grilovaným masům a je dobrý i bez šunky (vhodný pro vegetariány). Tu můžeme pro fajnšmekry nahradit třeba i restovanou slaninou.