

Pikantní cuketový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Citrónová šťáva 60 ml
- Cuketa 750 g
- Ocet balsamico 4 lžíce
- Sušený tymián 1 lžička
- Olivový olej 70 ml
- Pepř, sůl 1 špetka
- Cibule 2 ks
- Chilli 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Sušené oregano 1 lžička

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Cukety si očistíme a nakrájíme je na kolečka zhruba 5 mm široká.

V pánvi rozpálíme 2 lžíce oleje a kolečka z cuket na něm z obou stran opečeme. Vyjmeme je a rozložíme na ubrousek. Necháme oschnout. Smažení není podmínkou. Jako základ můžeme použít i syrové plátky cukety.

Očistíme si naťovou cibulku a chilli papričky - odstraníme semeník a lusk omyjeme. Nakrájíme jej na

velmi malé kousíčky. Cibulku nakrájíme na kolečka. Oloupeme si česnek, nakrájíme ho na plátky.

Smícháme ocet s citronovou šťávou a bylinkami. Přidáme česnek, cibulky a chilli a zalijeme zbývajícím olejem. Dressing osolíme a opepříme.

Cukety přelijeme česnekovou zálivkou a necháme asi 15 minut odležet. U čerstvé cukety můžeme zálivku navíc podávat samostatně.