

Salát z olihní

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Cibule 8 ks
- Chilli 1 ks
- Petržel 1 ks
- Olihně 900 g
- Citrónová šťáva 125 ml
- Panenský olivový olej 50 ml
- Pepř, sůl 1 špetka
- Kapary 1 ks
- Rajče 4 ks

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Z olihní vytáhneme hlavy a chapadla, odstraníme vnitřnosti. Hlavy oddělíme od chapadel a vyhodíme. Ze středu chapadel odstraníme zobák.

Z těl vytáhneme tenké, průsvitné žábry. Těla opláchneme tekoucí studenou vodou a prsty z nich odstraníme tenkou šedou blanku. Nakrájíme je na kousky silné asi 1 cm. Chapadla opláchneme.

Citronovou šťávu smícháme v míse s olivovým olejem. Petrželku a bílé části jarních cibulek nadrobno nakrájíme a spolu s rajčaty přidáme do mísy. Osolíme, opeříme a zamícháme.

V hrnci přivedeme k varu mírně osolenou vodu, přidáme olivně a znovu přivedeme k varu.

Jakmile se voda začne vařit, olivně vyjmeme a přidáme do mísy s rajčatovou směsí. Všechny suroviny opatrně promícháme. Olivně necháme zcela vychladnout. Salát přikryjeme a uložíme na 6 hodin nejlépe do chladničky.

Na mísu upravíme listy čekanky radicchio, přidáme nakrájené čili papričky a případně kapary nebo černé olivy. Na listy upravíme salát z olivní, posypeme nakrájenou petrželkou a podáváme.