

Salát ze špaget

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Cukr moučka 1 lžička
- Červená cibule 1 ks
- Ledový salát 1 ks
- Špagety 300 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Česnek 2 stroužek
- Olivový olej 4 lžíce
- Med 1 lžička
- Cibule 1 ks
- Vinný ocet 1 ks

Doba přípravy: 75 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Špagety přelomíme na půl a vaříme je na mírném ohni asi 18 - 20 minut nebo podle návodu.

Mezitím si cuketu nakrájíme na malé kousky. Cibule oloupeme a nakrájíme je na kolečka. Česnek oloupeme a prolisujeme.

Slijeme špagety a přimícháme k nim cuketu a cibuli. Základ salátu přelijeme olejem, octem, medem a přidáme hořčici. Podle chuti přidáme pepř, sůl a cukr a česnek. Necháme v ledničce 30 min.

Umyjeme si ledový salát a natrháme na kousky.

Těsně před tím, než začneme salát podávat, smícháme jej s ledovým salátem.