

Salát ze špenátu

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Pórek 1 ks
- Slanina 100 g
- Citrón 1 ks
- Česnek 1 stroužek
- Olivový olej 2 lžíce
- Špenátové listy 250 g
- Vejce 1 ks
- Rajče 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Špenátové listy dobře omyjeme, necháme okapat a odstraníme stonky. Špenát zabalíme do vlhké utěrky a necháme vychladit v lednici. Anglickou slaninu nakrájíme na kostičky, které orestujeme na pánvi dokřupava. Pórek omyjeme a nakrájíme na kolečka.

Mezitím oloupeme stroužek česneku, který rozkrojíme na polovinu a česnekem vytřeme salátovou mísu. Vnitřek mísy pokapeme olivovým olejem. Citron omyjeme, rozpůlíme a z jedné poloviny vymačkáme šťávu, kterou rovnoměrně krouživým pohybem nalijeme do mísy.

Vychlazené špenátové listy natrháme na malé kousky a dáme do mísy. Přidáme opečenou slaninu,

pórek a dobře protřese.

Rajče omyjeme a nakrájíme na osminky. Vejce uvaříme v osolené vodě natvrdo. Poté vodu slijeme, vejce oloupeme a nakrájíme na menší kostky. Salát ozdobíme vejcem a rajčetem. Ihned podáváme.