

Mexický salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Červené fazole 1 ks
- Hlávkový salát 1 ks
- Kukuřice 1 ks
- Červená cibule 2 ks
- Zelená paprika 1 ks
- Hořčice 1 lžička
- Pepř, sůl 1 špetka
- Kečup 1 lžička
- Cherry ocet 1 lžíce
- Tabasco 1 kapka
- Olivový olej 3 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Mexiko

Počet porcí: 4

Postup:

Salát omyjeme a necháme okapat. Listy dáme do velkých skleniček na stopce nebo do misek. Oloupanou cibuli nadrobno nasekáme. Papriku rozkrojíme, vyjmeme semena a bílé části a nakrájíme ji na kostičky. Kukuřici a červené fazolky zcedíme a propláchneme je pod studenou vodou. Do misky dáme fazole, kukuřici, posekanou cibuli, kostičky papriky a vše dobře promícháme.

Příprava omáčky: Smícháme všechny přísady a omáčku nalijeme na salát. Vše důkladně promícháme,

aby se omáčka dostala ke každému kousku zeleniny.

Zeleninový salát rozložíme na listy hlávkového salátu a sklenice nebo misky uložíme do lednice.