

Salát s masovými kuličkami

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Nakládané bílé cibulky 100 g
- Olej na smažení 1 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Červená cibule 1 ks
- Limetka 1 ks
- Máslo 1 lžíce
- Oranžová paprika 1 ks
- Žampiony 100 g
- Koření na steak 1 lžička
- Koření do mletého masa 2 lžička
- Mleté maso 400 g
- Bazalka 2 lžička
- Baby karotka 5 ks
- Hlávkový salát lollo biondo 1 ks
- Citrónová šťáva 3 lžíce
- Cukr moučka 1 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Olivový olej 2 lžíce

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Mleté maso smícháme s nasekanou čerstvou bazalkou, solí i kořením. Důkladně propracujeme a potom z masa tvarujeme kuličky. Rozpálíme vyšší vrstvu oleje a kuličky postupně smažíme přibližně 5 minut. Na papírové utěrce necháme okapat přebytečný olej.

Karotky i žampiony očistíme, nakrájíme na plátky a krátce orestujeme na másle. Oloupanou cibuli i papriku zbavenou zrníček nakrájíme na proužky. Salát natrháme na lístky, větší překrojíme. Limetku očistíme a nakrájíme nadrobno. Připravenou zeleninu smícháme se žampiony a naskládáme do misek.

Cukr, sůl, olej i citronovou šťávu promícháme s vodou podle chuti a necháme 5 minut rozležet. Zálivkou přelijeme zeleninový salát, rozdělíme na něj masové kuličky a ozdobíme nakládanými cibulkami.