

Fazolový salát s hlívou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Olej 3 lžíce
- Cibule 1 ks
- Hlíva ústříčná 200 g
- Saturejka 4 lžička
- Barevné fazole 250 g
- Sójová omáčka 1 ks
- Cukr 2 lžička
- Ocet 3 lžíce
- Pepř 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Den předem si namočíme fazole. Pak je uvaříme v osolené vodě doměkka.

Hlívu nakrájíme na větší kousky a podusíme na oleji doměkka. Přidáme pepř, na kostičky nakrájenou oloupanou cibuli a scezené fazole.

Z vychladlé vody, ve které jsme vařili fazole, si připravíme zálivku. Podle chuti přidáme cukr (sladidlo) a ocet.

Zálivkou přelijeme salát a podle chuti dochutíme sójovou omáčkou. Fazolový salát s hlívou posypeme nadrobno nakrájenou saturejkou, lehce promícháme a podáváme.