

Zeleninový salát s medem a sušenými švestkami

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Olivový olej 4 kapka
- Černé olivy 100 g
- Rajče 200 g
- Okurka 1 ks
- Sušené švestky 70 g
- Bílá paprika 2 ks
- Bazalka 2 špetka
- Ocet 4 kapka
- Lesní med 1 lžíce
- Sušená bazalka 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Olivy slijeme z nálevu, použijeme černé bez pecek. Papriku a rajčata omyjeme, okurku oloupeme. Zeleninu nakrájíme na čtverečky nebo nudličky, cherry rajčátka rozkrájíme na půlky. Připravíme si bylinky, tekutý med, dochucovače a sůl. Sušené švestky nakrájíme na kousky.

Připravíme si velkou mísu, do které zeleninu nasypeme, přidáme olivy, zakapeme olivovým olejem, přidáme bazalku (čerstvou nebo sušenou), petrželku, osolíme, promícháme s rovnou lžící tekutého medu a nakonec přidáme sušené švestky.

Zeleninový salát s medem a sušenými švestkami rozdělíme na talířky a ihned podáváme. Nenecháme odležet, zelenina by pustila šťávu a švestky by se rozmočily. Salát nejlépe chutná vzápětí po přípravě.