

Trhaný salát s avokádem a medovým dresinkem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Avokádo 70 g
- Salát 50 g
- Citrón 1 ks
- Hořčice 40 g
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Připravíme si dresink. Med a hořčici pečlivě vyšleháme se solí, pepřem a kapkou citronu.

Saláty - lolo rosso, lolo biondo, ledový salát - důkladně omyjeme, odstředíme nebo vyklepeme a listy natrháme. Avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku, oloupeme a dužinu nakrájíme na menší kousky.

Trhaný salát a nakrájené avokádo dáme na talíř a zalijeme dresinkem. Trhaný salát s avokádem a medovým dresinkem ihned podáváme.