

Listový salát s kozím sýrem a šunkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Parmská šunka 8 plátků
- Olivový olej 2 lžíce
- Petržel 1 lžíce
- Česnek 1 stroužek
- Toastový chléb 2 plátky
- Bylinky 2 lžíce
- Máslo 1 lžíce
- Kozí sýr 200 g
- Listový salát 200 g
- Ořechový olej 3 lžička
- Pepř, sůl 1 špetka
- Malinový ocet 2 lžíce
- Hořčice 1 lžička

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Česnek oloupeme a prolisujeme. Listový salát omyjeme pod proudem studené vody a necháme okapat. Bylinky a petrželku propláchneme pod tekoucí vodou a nasekáme na jemno.

Kozí sýr obalíme šunkou a nakrájíme na plátky silné zhruba 2,5 cm. Opepříme je a zpevníme

párátkem. V pánvi rozpálíme olivový olej a připravené plátky sýra v něm opečeme dozlatova.

Toastový chléb nakrájíme na kostičky. Rozehřejeme máslo, přimícháme do něj prolisovaný stroužek česneku a kostičky chleba na másle osmahneme.

Do misky nasypeme sůl, pepř, přidáme hořčici, ocet a olej. Dobře promícháme a přimícháme bylinky. Zálivkou přelijeme natrhané listy salátu. Promícháme a upravíme na talíře. Obložíme plátky kozího sýra v šunce a posypeme opečeným toastovým chlebem.