

Okurkový salát s dýňovými semínky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Černé olivy 60 g
- Salátová okurka 3 ks
- Dýňová semínka 1 hrst
- Cukr 1 ks
- Citrón 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Balzamický ocet 1 ks
- Olivový olej 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Středně velké salátové okurky oloupeme (nemusíme) a nastroháme. Okurky strouháme na hrubém struhadle.

Zálivku si připravíme z olivového oleje, balsamica (případně umeoctu), soli a čerstvě mletého barevného pepře, přidáme ještě pár kapek citronové šťávy.

Dýňová semínka nasucho opražíme na teflonové pánvi, aby se rozvoněla. Můžeme použít i neopražená semínka.

Nastrouhanou cuketu přelijeme zálivkou a dobře promícháme. Přidáme dýňová semínka a okapané černé olivy.

Okurkový salát s dýňovými semínky můžeme ihned podávat.