

Salát s olivami pro Matouše

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Rajče 1 ks
- Cibule 1 ks
- Paprika 2 ks
- Česnek 1 stroužek
- Cuketa 1 ks
- Černé olivy bez pecek 15 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Chilli koření 1 ks
- Plnotučná hořčice 1 lžíce
- Panenský olivový olej 3 lžíce
- Nálev z oliv 3 lžíce
- Balsamico 1 lžíce

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Do větší mísy vlijeme lžici octu balsamico, 3 lžíce panenského olivového oleje, přidáme půl lžíce plnotučné hořčice, lžičku soli a nameleme trochu chilli koření (3 - 4x otočíme mlýnkem). Pak prošleháme, aby se nám to spojilo do dresinku, postupně do toho budeme vmíchávat nakrájenou zeleninu.

Všechnu zeleninu předem omyjeme a očistíme. Jarní cibulky nakrájíme na kolečka a cibuli na jemno. Rajče, okurku a papriky nakrájíme na kostičky. Česnek nastrouháme na jemném struhadle. Máme-li malou mladou cuketu, nastrouháme ji celou nahrubo. Je-li cuketa velká a starší, použijeme třetinu, kterou naopak oloupeme, nastrouháme na jemném struhadle a přidáme do salátu.

Do mísy vložíme jarní cibulku, cibuli, rajče, okurku, cuketu, papriky, česnek a promícháme vmíse s dresinkem. Nakonec přidáme asi 10 - 15 černých oliv a opět promícháme. Je-li pro vás salát málo slaný přidáme 3 lžice nálevu z oliv nebo dosolíme podle chuti.

Salát s olivami pro Matouše podáváme k různým pokrmům nebo samostatně jako chutný zeleninový salát.