

Lilkový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Krájená rajčata 1 plechovka
- Rajče 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Panenský olivový olej 1 lžíce
- Grilovací koření 1 lžička
- Ocet 1 lžíce
- Majonéza 2 lžíce
- Plnotučná hořčice 1 lžíce
- Lilek 2 ks
- Bílý jogurt 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Řecko

Počet porcí: 4

Postup:

Lilky omyjeme, osušíme, propíchneme vidličkou a v troubě pečeme asi 45 minut. Kdo chce pyré, musí péct až 1,5 hodiny. Upečené lilky necháme trochu vychladnout a oloupeme je.

Pak nakrájíme na kostičky rajče i oba lilky a vsypeme je do mísy. Přidáme plechovku krájených rajčat (400 g), prolisovaný česnek, olivový olej, velký bílý jogurt, plnotučnou hořčici, majonézu, grilovací koření, umeocet a sůl.

Lilkový salát můžeme podávat i jako hlavní chod, je velmi sytý. Kdo chce, přikusuje pečivo.