

Lehký salát s opečeným sýrem Paneer

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 4

- baby salát 200 g
- výhonky vojtěšky 200 g
- koriandr 1.2 svazek
- mrkve 3 ks
- řeřicha 1 hrst
- sýr paneer 1 balení
- sezamová semínka 3 lžíce

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Oprané a důkladně okapané listy špenátu promícháme s výhonky vojtěšky, neskanými listy koriandru a řeřichou
2. Očištěné mrkve oškrábeme pomocí škrabky, vytvoříme tak delší tenké mrkvové pásky, které opatrně zamícháme do načechráného salátového základu
3. Zeleninu a bylinky pokapeme citronovou šťávou a olivovým olejem, osolíme a salát ozdobíme plátky opečeného sýra Paneer hojně posypanými sezamem (sezamová semínka z pánve i s výpekem také použijeme na dozdobení salátu).

Příprava sýra Paneer:

1. Sýr nakrájíme na asi 1 cm silné plátky a opečeme je z obou stran na rozpáleném extra kvalitním

olivovém oleji

2. V průběhu opékání sýr z obou stran hojně posypeme sezamovými semínky, ty se také při přípravě pěkně orestují.