

Římské salátové závitky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Okurka 1 ks
- Hořčice 1 lžice
- Červená cibule 1 ks
- Citrónová šťáva 1 lžice
- Rajče 1 ks
- Avokádo 1 ks
- Zelené fazolky 1 šálek
- Římský salát 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Rajče spaříme a oloupeme. Malou okurku také oloupeme. Oboje nakrájíme na drobné kostičky. Cibuli také nasekáme najemno.

Velké avokádo podélně rozřízneme, jádro vyndáme a dáme stranou. V mističce pořádně rozmačkáme dužinu, přidáme rajče a okurku. Podle přání můžeme přidat i cibuli, hořčici a citronovou šťávu. Přimícháme zelené fazolky nebo klíčky.

Salátové listy poskládáme na okraj mísy tak, aby tvořily květinu. Avokádovou směs pak dáme doprostřed. Konzumujeme tak, že avokádovou směs zabalíme do salátového listu. Chceme-li uschovat

zbytek směsi, přidáme k ní avokádové jádro, aby směs nezhnědla.