

Zelený salát s okurkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Česnek 1 stroužek
- Olivový olej 3 lžíce
- Ocet 1 lžíce
- Salátová okurka 1 ks
- Špenát 2 ks
- Cibule 1 ks
- Hlávkový salát 1 ks
- Petržel 2 snítka
- Pepř 1 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Olej a ocet nalijeme do větší mísy a rozšleháme. Lehce dresink osolíme a opepříme. Salát rozebereme na listy. Ty pečlivě omyjeme a natrháme na kousky. Špenát také opereme, osušíme a nakrájíme na nudličky. Okurkou nakrájíme na kolečka. Česnek oloupeme a nakrájíme na lupínky. Petrželku a cibuli očistíme a nasekáme jemno.

Salát, špenát a okurku vložíme do dresinku a lehce promícháme. Salát necháme vychladit.

Salát rozdělíme na porce a posypeme petrželkou, cibulí a česnekem.

