

Fazolový salát s uzeným masem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Česnek 1 stroužek
- Bobkový list 1 ks
- Sterilované červené fazole 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Ječné kroupy 50 g
- Vařená uzená plec 250 g
- Olivový olej 50 ml
- Cibule 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Petržel 1 ks
- Červený vinný ocet 1 lžička

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Nejdříve si připravíme zálivku. Stroužek česneku oloupeme, prolisujeme a promícháme s olejem a octem. Podle chuti osolíme, opepříme a necháme rozležet.

Uzené maso očistíme a uvaříme ve vodě spolu s bobkovým listem, černým pepřem, stroužkem česneku a cibulí. Měkké maso vyjmeme a nakrájíme na kostky. Ječné kroupy spaříme a uvaříme v uzeném vývaru doměčka. Potom je scedíme a necháme vychladnout. Červené konzervované fazole

necháme okapat. Mrkev očistíme a nakrájíme na jemné nudličky.

Studené uzené maso promícháme s kroupami, fazolkami a nakrájenou mrkví. Přidáme usekanou petrželku a vše spojíme se zálivkou.

Fazolový salát s uzeným masem a kroupami podáváme studený a dobře odležený. Vhodnou přílohou je tmavé pečivo nebo česnekový toast.