

Zelený salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Česnek 1 ks
- Bazalka 1 ks
- Tymián 1 ks
- Olivový olej 1 ks
- Cuketa 1 ks
- Fazolové lusky 100 g
- Cukrový hrášek 100 g
- Lahůdková cibule 3 ks
- Brokolice 100 g
- Řapíkatý celer 2 ks
- Piniové oříšky 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Fazolové lusky povaříme asi 10 minut v osolené vodě. Mezitím brokolici rozdělíme na růžičky, cibulku omyjeme a nakrájíme na malá kolečka, cukrový hrášek omyjeme a konce odřízneme, celer nakrájíme na kolečka i s cuketou. Fazolky necháme okapat a v té vodě povaříme 5 minut brokolici. Česnek prolisujeme, tymián a bazalku nasekáme. Na pánvičce osmahneme cibulku, cukrový hrášek, cuketu a celer. Potom přidáme brokolici, česnek i lusky a znovu opékáme asi 3 minuty. Osolíme, posypeme bylinkami a posypeme piniovými oříšky.

