

Salát s avokádem a špenátem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Avokádo 1 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Krůtí šunka 80 g
- Majonéza 100 g
- Špenátové listy 300 g
- Žampiony 100 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Arromat knorr 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Španělsko

Počet porcí: 4

Postup:

Šunku nakrájíme na nudličky. Žampiony po očištění nakrájíme na plátky a orestujeme na trošce oleje. Avokádo vypeckujeme a nakrájíme také na plátky.

Na talířky rozložíme špenátové listy a na ně rozprostřeme všechnu orestovanou a nakrájenou zeleninou se šunkou. Ochutíme kořenící směsí, bílým pepřem a osolíme, je-li třeba. Nakonec dáme majonézu a vidličkou lehce promícháme.

Salát s avokádem a špenátem takto podáváme.