

Středomořský salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Červená cibule 1 ks
- Citrón 3 ks
- Balkánský sýr 200 g
- Cizrna 400 g
- Olivový olej 6 lžíce
- Rajče 3 ks
- Máta 1 hrst
- Pepř, sůl 1 špetka
- Chilli paprička 1 ks
- Bazalka 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Z citronů vymačkáme šťávu. Uvařenou nebo konzervovanou cizrnu scedíme. Asi 100 gramů cizrny smícháme si citronovou šťávou, olivovým olejem a rozmixujeme. Podle chuti směs osolíme a opepříme.

Cibuli oloupeme a nakrájíme na klínky. Chilli papričky omyjeme, rozpůlíme, zbavíme jádřince a peciček a nakrájíme na nudličky. Rajčata omyjeme a nakrájíme nadrobno. Lístky bylinek natrháme. Fetu rozdrobíme.

Zbytek cizrny vložíme do mísy a smícháme s rajčaty, cibulí a chilli papričkou.

Salát servírujeme posypaný bylinkami a fetou. Zálivku můžeme podávat samostatně nebo jí můžeme salát pokapat.