

Listový salát s vejcem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Tatarská omáčka 2 lžíce
- Listový salát 4 hrst
- Karotka 4 ks
- Bylinkový ocet 1 lžíce
- Zakysaná smetana 4 lžíce
- Zelená paprika 1 ks
- Vejce natvrdo 4 ks
- Petržel 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo. Po zchlazení oloupeme a rozkrojíme.

Mezitím si připravíme různé druhy salátu (hlávkový, čínský, rukolu apod.), opláchneme jej a natrháme na menší kousky. Mrkev oškrábeme a nastrouháme na plátky. Papriku očistíme a nakrájíme na nudličky.

Zeleninu vsypeme do misky, zasypeme italskou solí, zakápneme bylinkovým octem a promícháme se zakysanou smetanou a tatarskou omáčkou. Můžeme vmíchat i čerstvé bylinky, pokud máme nějaké po ruce.

Salát ihned rozdělíme na talíře, poklademe vejci a posypeme petrželkou. Listový salát s vejce podáváme ihned po přípravě jako hlavní chod.