

Cizrnový salát s mátou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Citrónová šťáva 1 ks
- Cherry rajčata 1 ks
- Olivový olej 1 ks
- Balkánský sýr 100 g
- Mята 1 hrst
- Cizrna 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Pro přípravu tohoto salátu používám cizrnu ve slaném nálevu, která se dá koupit v konzervě. Samozřejmě lze cizrnu uvařit a použít jí po vychladnutí stejným způsobem.

Cizrnu necháme okapat na cedníku. Mezi tím si překrájíme cherry rajčátka na půlky, čerstvou mátu nakrájíme nebo natrháme na kousky, balkánský sýr nastrouháme na hrubo nebo nadrobíme. Vše v míse smícháme a bohatě zakapeme olivovým olejem.

Salát není třeba dosolovat, pokud je balkánský sýr dostatečně slaný. Pro zjemnění chuti můžeme zakápnout citronovou šťávou.

Před podáváním necháme chvíli odležet, aby se chutě prolnuly.

Cizrnový salát s mátou je skvělý jen tak. Můžeme podávat třeba s lososem nebo plátkem grilovaného masa.