

Horký paprikový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Červená paprika 4 ks
- Rajčatové pyré se zeleninou 1 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Čerstvý baby špenát 100 g
- Olivy bez pecek 100 g
- Cibule 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Sušený česnek 1 ks
- Sladká sójová omáčka 1 ks
- Chilli pasta 1 ks
- Majoránka 1 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Připravíme si veškerou zeleninu. Cibuli oloupeme, rozkrojíme a nakrájíme na půlkolečka. Papriky zbavíme středu a nakrájíme na nudličky, baby špenát omyjeme a necháme okapat. Olivy slijeme, můžeme použít zelené, černé, plněné papričkou či ochucenou pastou. Olivy rozkrojíme minimálně na půlky.

Na pánvi rozežřejeme olej a nejprve dozlatova osmahneme cibuli. Pak vhodíme špenát a necháme ho

za občasného promíchání "klesnout". Přidáme papriky, osolíme, opepříme a podle potřeby trochu podlijeme vodou. Když nám paprika trochu změkne, přidáme sójovou omáčku, olivy, rajčatové pyré, majoránku, chilli pastu a promícháme. Necháme pár minut dusit, aby se nám šťáva trochu zredukovala. Pak odstavíme a podle potřeby ještě dochutíme, můžeme přidat i špetku sušeného česneku.

Horký paprikový salát podáváme na pečivu, já použila racio chlebičky. Dá se jíst teplý i studený, klidně i jako příloha k masu a grilovaným pochoutkám.