

Il Giardino salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Lilek 1 ks
- Citrónová šťáva 1 ks
- Máslo 100 g
- Zelená paprika 1 ks
- Salát lollo biondo 1 ks
- Olivový olej 100 ml
- Dijonská hořčice 1 lžíce
- Cuketa 1 ks
- Francouzská bageta 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Salát lollo rosso 1 ks
- Žampiony 4 ks
- Cukr 1 lžička
- Olivový olej 1 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Zakysaná smetana 150 g
- Pažitka 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Rozpálíme gril. Papriky potřeme olivovým olejem, lehce osolíme a ogrilujeme, až slupka ztmavne. Potom je rychle zabalíme do mikrotenového sáčku a necháme zapařit a vychladnout.

Žampiony, cuketu a malý lilek nakrájíme na plátky a také ogrilujeme. Po ogrilování je lehce osolíme a pokapeme olivovým olejem. Dáme stranou. Zatímco se zelenina griluje, vyndáme papriky ze sáčku, oloupeme, zbavíme jádřince a nakrájíme na nudličky.

Bagetu rozpůlíme. Obě půlky namažeme máslem, posypeme mořskou solí a lehce ogrilujeme z obou stran. Hořčici smícháme s panenským olivovým olejem a citronovou šťávou, přidáme cukr a pepř z mlýnku a sůl.

Salátové listy opláchneme studenou vodou a necháme okapat. Promícháme je s hotovou zálivkou a rozprostřeme dokola na talíř. Přidáme grilovanou zeleninu a lžící zakysané smetany, ozdobíme pažitkou.

Il Giardino salát podáváme s bagetou.