

Salát se žampiony a sušenými rajčaty

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Slunečnicová semínka 50 g
- Žampiony 500 g
- Ledový salát 1 ks
- Rajče 300 g
- Salátová okurka 1 ks
- Sušená rajčata 1 ks
- Oregano 1 ks
- Bazalka 1 ks
- Olivový olej 1 ks
- Pepr, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Salátovou okurku oloupeme a nakrájíme na kousky. Sušená rajčata pokrájíme nadrobno. Žampiony očistíme a nakrájíme na plátky.

Smícháme ledový salát a další saláty podle chuti (například baby špenát, polníček, římský salát). Přidáme rajčata (nejlépe cherry rajčata), salátovou okurku a nadrobno pokrájená sušená rajčata. Potom přidáme slunečnicová semínka nebo nadrobno nasekané mandle, které mohou být lehce opražené na trošce olivového oleje. Žampiony osmahneme na olivovém oleji. Ochutíme solí, pepřem,

kmínem a přidáme do salátu. Nakonec přidáme bylinky a olivový olej podle chuti a podáváme.

Salát se žampiony a sušenými rajčaty podáváme jen tak samotný jako salát, ale dá se servírovat i jako chutná příloha k masu.