

Salát plný barev

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Máslo 1 lžička
- Petržel 1 lžíce
- Vejce 2 ks
- Petržel 1 ks
- Baby salát 1 ks
- Cherry rajčata 50 g
- Jarní cibulka 3 ks
- Směs semínek 2 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Umeocet 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Zeleninu očistíme, rajčátka rozkrájíme na půlky, cibulku nakrájíme na kolečka a krátce osmahneme na másle. Čerstvou petrželku nasekáme najemno. Semínka nasucho opražíme. Vejce uvaříme natvrdo a po zchladnutí oloupeme, poté nakrájíme na čtvrtky. Listový baby salát omyjeme a část trháme na kousky, 2 listy si necháme stranou.

V míse promícháme rajčátka s kousky salátu, jarní cibulkou a semínky (slunečnicová, dýňová). Osolíme, opepříme, okyselíme umeoctem a vmícháme petrželky se čtvrtkami vajec. Případně vejce

dáváme až na podávaný salát. Směs nanese na listy salátu, které jsem si přichystali na servírovací talíř. Podle chuti můžeme ještě posypat strouhaným parmazánem.

Salát plný barev podáváme jako předkrm, s pečivem jako hlavní chod. Výborně chutná s opečeným toastem.