

Cuketový salát s praženými mandlemi

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: kuchtik.honza



Suroviny

Porce: 1

- Mandle 2 lžíce
- Mozzarella 60 g
- Cuketa 1 ks
- Olivový olej 3 lžíce
- Mořská sůl 1 špetka
- Pepř barevný drcený 1 špetka
- Balzamikový ocet 3 lžíce
- Med 1 lžička
- Rajče 1 ks
- Bazalka 0.5 svazek

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Restování

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Mandle spařte horkou vodou a nasucho opražte na pánvi. Mozarellu nechejte okapat a nakrájejte na malé kostičky.

Omyjte cuketu a nakrájejte jí na tenké plátky. Na pánvi rozpalte 1-2 lžíce olivového oleje a z obou

stran na něm opečte cuketu. Vyjměte z pánve, osolte a opepřete.

Smíchejte ocet se solí, pepřem a medem a přimíchejte zbylý olej. Omyté rajče nakrájejte na měsíčky.

Lístky bazalky nakrájejte na proužky. Cuketu promíchejte s dresinkem, opraženými mandlemi, rajčetem a mozarellou. Podávejte posypané bazalkou a s čerstvou bagetou.