

Salát s avokádem a hořčičnou zálivkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Salát dubáček 1 ks
- Polníček 100 g
- Avokádo 2 ks
- Cherry rajčata 250 g
- Ředkvičky 1 ks
- **ZÁLIVKA**
- Olivový olej 70 ml
- Červený vinný ocet 25 ml
- Dijonská hořčice 1 lžička
- Mini šalotka 1 ks
- Mořská sůl dle chuti 1 špetka
- Čerstvě mletý pepř dle chuti 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Připravte si zálivku. Všechny přísady kromě šalotky dejte do sklenice se šroubovacím uzávěrem a dobře protřepejte.

Na závěr do zálivky přidejte nadrobno pokrájenou šalotku, promíchejte a odložte stranou do doby, než budete salát servírovat.

Nyní si připravte salát. Avokáda rozkrojte na poloviny, odstraňte pecky, oloupejte je a nakrájejte na plátky. Dubáček a polníček omyjte a osušte.

Listy salátu natrhejte do mísy, přidejte plátky avokáda a omytá a rozpůlená cherry rajčátka. Ředkvičky omyjte a nakrájené na plátky přidejte do mísy s ostatní zeleninou. Promíchejte.

Před podáváním přelejte salát připravenou zálivkou, opatrně promíchejte a rozdělte na jednotlivé porce. Ihned podávejte.