

Salát s avokádem k cizrně

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Avokádo 1 ks
- Rajčata 2 ks
- Okurka 1 ks
- Sůl 1 ks
- Bazalka 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Avokádo podélně pomocí nože rozpůlíme, vyjmeme pecku, lžící nebo lžičkou vydlabeme - zůstane slupka a tu vyhodíme.

Rozmačkáme dužninu avokáda, přidáme nadrobno rozkrájená rajčata a nejemno nastrouhanou okurku. Osolíme a přidáme bazalku. Toť vše.

Je to velmi osvěžující a hodí se to např. k cizrnovým karbanátkům.