

Kapiový salát po řecku

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Kapie 2 kg
- Česnek 4 stroužek
- Vinný ocet 2 lžíce
- Olivový olej 6 lžíce
- Sůl 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Řecko

Počet porcí: 4

Postup:

Pokud nemáte kapie, tak i z podlouhlých zelených paprik to taky jde. Papriky omyjeme, osušíme papírem nebo utěrkou. Na mřížku v troubě nebo na plech dáme alobal. Na něj položíme papriky a šup do trouby - já dávám na 200-250 °C. Když se slupka začíná tak trochu pálit (ale ne spálit), tak je obrátím. Vše trvá asi 15-20 minut.

Teplé vytáhnou a vložím do nylónového sáčku, nechám než skoro vychladnou. Potom zbavím slupek, stopek a jader, ale jestli chcete, tak jádérka nechte. Toto vše dělám přímo nad miskou, protože jak čistíte papriky, tak z nich vytéká šťáva, kterou nesmíte ztratit. Nakonec oloupané papriky prstama rozdělám na jemné proužky, přidám na jemno nakrájený česnek, ocet, olej, trochu soli a salát je hotový.

Můžete uložit, vydrží pár dní v lednici, ale u nás nevydrží ani minutu. Popis je trochu zdlouhavý, ale praktický, kromě vychlazení je za 20 minut hotový.