

Ledový salát trochu jinak

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Fazole v chilli nálevu 1 plechovka
- Okurka salátová 1 ks
- Rajčata 2 ks
- Lučina 1 balení
- Panenský olivový olej 1 ks
- Sůl 1 ks
- Pepř mletý 1 ks
- Slunečnicová semínka 1 ks
- Ledový salát 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Ledový salát nakrájíme na kousky, přidáme 1/2 neoloupané okurky a 2 rajčata nakrájená na kousky, 1 plechovku červených fazolí Bonduelle v chilli nálevu (i s nálevem), nakrájený sýr „Lučina do salátu“. Osolíme, opepříme dle chuti, zakápneme olivovým olejem a přidáme hrst slunečnicových semínek. Promícháme a necháme chvíli uležet.

Vhodný jako zdravá svačina nebo příloha ke steakům nebo grilovanému masu.