

Rychlý salát s kozím sýrem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Listové saláty - mix 1 miska
- Kozí sýr 1 ks
- Okurka salátová 6 plátek
- Sušená rajčata 1 hrst
- Lněná semínka 3 lžička
- Olivový olej 1 lžíce

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Zeleninu smícháme, přidáme sušená rajčata, posypeme semínky a navrch nadrobíme kozí sýr.

- zeleninu přidáme dle chuti

- sušená rajčata si dělám domácí - naložené v oleji s česnekem - proto nemusím dochucovat, jen pokapu olejem z rajčat

- popřípadě sůl, pepř, chilli

Salát může být jako hlavní chod nebo příloha k masu. Rychlý, jednoduchý a chutný.