

Salát z baklažánů (lilků)

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Baklažán 1 kg
- Citron 1 ks
- Olivový olej 250 ml
- Cibule 1 ks
- Petržel 1 ks
- Sůl 1 ks
- Pepř mletý 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Baklažány propícháme pořádně ze všech stran vidličkou a vložíme do ohnivzdorné (skleněné) nádoby. Vložíme do středně vyhřáté trouby a cca 1 hodinu pečeme. Slupka začne prskat a hnědnout. Po upečení vyjmeme z trouby, slupku sloupneme, necháme vychladnouta pak baklažány najemno nasekáme (kdo chce, může rozmixovat). Pak přidáme na jemno nasekanou cibulku, sůl, pepř a nasekanou zelenou petrželku. Po malých dávkách přiléváme olej (komu nedělá moc dobře, nebude ho tolik dávat) a citrónovou šťávu. Dobře rozmícháme.

Salát necháme vychladit a podáváme ozdobený černými olivami a na měsíčky nakrájenými rajčaty. Kdo to chce mít ještě lepší, může do toho rozmixovat upečenou a slupky zbavenou papriku.