

Řecký lilkový salát - Melitzanosalata

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- lilek 1 ks
- citronová šťáva 1 lžíce
- panenský olivový olej 3 lžíce
- česnek 5 stroužek
- **na ozdobu**
- nasekaná petrželka 1 svazek
- červená paprika 0.5 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Řecko

Počet porcí: 1

Postup:

Troubu předehřejeme na 200 °C. Velká lilek a česnek rozložíme na plech či pekáček, pokapeme olivovým olejem a pečeme 20 minut. Poté lilek vydlabeme lžící a spolu s opečeným česnekem jej umixujeme dohladka.

Přidáme citronovou šťávu, olivový olej a ještě chvíli mixujeme. Je možné přidat i hrst sezamových semínek. Na závěr ochutíme solí a pepřem.

Řecký lilkový salát - Melitzanosalata (pomazánku) můžeme navrch posypat nadrobno nakrájenou petrželkou a nasekanou červenou paprikou. Řecký lilkový salát - Melitzanosalata servírujeme s pečivem nebo s pita chlebem.

