

Pšeničný salát s fazolkami

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Zelená pšenice 200 g
- Mražené zelené fazolky 500 g
- Malý pórek 1 ks
- Rukola 1 svazek
- Česnek 2 stroužek
- Bílý vinný ocet 2 lžíce
- Citronová šťáva 3 lžíce
- Olivový olej 6 lžíce
- Sůl, pepř -dle chuti 1 špetka

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Pšenici zalijte studenou vodou, přiklopte a nechte přes noc nabobtnat. V téže vodě vařte asi 25 minut, až změkne.
2. Vodu slijte a pšenici nechte odkapat. Fazolky blanšírujte v horké vodě 6 minut. Slijte je a nechte odkapat.
3. Do mísy nasypete uvařenou pšenici, blanšírované fazolky, přijďte jemně nasekaný pórek. Ocet smíchejte s citronovou šťávou, olejem solí a pepřem, nalijte na salát a dobře promíchejte. Rozdělte

do misek a posypte lístky rukoly.

Poznámka:

Přes noc nabobtnat