

Kukuřično-cuketový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 6

- Kukuřice, vyloupané a očištěné 5 ks
- Čerstvé máslo 1 lžíce
- Cuketa, nakrájená na kostičky 2 hrnek
- Sůl košer 0.5 lžička
- Červená cibule, nasekaná nejemno 0.75 hrnek
- Jablečný ocet 1.5 lžíce
- Extra panenský olivový olej 2 lžíce
- Mletý černý pepř 0.5 lžička
- Koriandr, nasekaný 0.5 hrnek

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: USA

Počet porcí: 6

Postup:

Krok 1: Připravíme si miskou s ledovou vodou, kterou dáme stranou. Mezitím si připravíme hrnek s vodou, kterou přivedeme k varu. Do vroucí vody vložíme kukuřici, přiklopíme poklicí a necháme odstát přibližně na pět minut. Poté obilí ponoříme v ledové vodě. Po vychladnutí zbavíme jader, která dáme do mísy.

Krok 2: Na mírném ohni v hrnci rozpustíme máslo. Přidáme cuketu, špetku soli a za stálého míchání vaříme 4 minuty. Hotovou cuketu dáme do misky s kukuřicí.

Krok 3: Do mísy přidáme červenou cibuli, ocet, olej, zbývající sůl a pepř. Těsně před podáváním promícháme a přimícháme bylinky. Chuť si upravíme kořením dle chuti a podává studené nebo při pokojové teplotě.