

Teplý salát s křepelčími vajíčky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 1

- Křepelčí vajíčka 4 ks
- Citronová šťáva 0.5 lžíce
- Vinný ocet červený 1 lžíce
- Med 0.5 lžička
- Olivový olej 1 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Salátové listy směs 100 g
- Pancetta 3 plátek
- Cibule červená 0.25 ks
- Cherry rajčátka - půlená 5 ks
- Cukr 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Oběd

Země: Itálie

Počet porcí: 1

Postup:

Do studené vody dejte na dvě minuty vařit vajíčka. Pak je zchladte pod tekoucí studenou vodou.

Mezitím připravte zálivku: do skleničky dejte citronovou šťávu, polovinu octa, med, olej, sůl a pepř a vidličkou dobře prošlehejte. Propranou salátovou směs rozložte na talíř, přelijte zálivkou a dobře promíchejte. Na středním ohni opékejte na pánvi šest až osm minut slaninu tak, aby zhnědla a zkřupavěla – občas ji otočte. Vyndejte ji z pánve a slijte část oleje – asi tři lžičky nechte v pánvi. Osmažte na něm dokřehka cibuli nakrájenou na nudličky – trvá to pět až sedm minut. Přidejte rajčata, druhou polovinu octa a špetku cukru. Ohřívejte asi dvě minuty. Slaninu s cibulí a rajčaty rozložte na salát a nakonec přidejte i oloupaná a rozpůlená vajíčka. Hezky všechno nazdobte a podávejte s čerstvými tousty a máslem.