

Špenátový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- vejce 4 ks
- citronová šťáva 1 ks
- olej 1 ks
- kapary 4 lžíce
- sůl 1 ks
- špenátové listy 1 kg

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Portugalsko

Počet porcí: 4

Postup:

Omytý špenát přelijeme vařící vodou, necháme ho okapat a vychladit. Vejce uvaříme natvrdo a oloupeme. Pak je nakrájíme na kousky.

Špenát překrájíme na větší kousky, smícháme s kousky vajec, kapary, citronovou šťávou nebo octem, olejem a solí.

Špenátový salát můžeme nechat chvíli uležet a můžeme podávat. Salát podáváme s čerstvým pečivem nebo jako přílohu k masu.