

Ančovičkový salát s kapary



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

607 kalorií , 0 g cukrů , 73 g tuků , 97 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/ancovickovy-salat-s-kapary>

Příprava

Připravíme si zálivku: z citrónu nastrouháme kůru a smícháme ji s olivovým olejem a dvěma lžícemi citrónové šťávy. Osolíme a opepříme. Chléb nakrájíme na kostičky a opečeme dozlatova. Ledový salát natrháme a rozdělíme do talířů spolu s bazalkou, kapary a ančovičkami. Podáváme posypané tymiánem s chlebovými krutony.



Tip k receptu

Lepší zde bude použit nějaký vícezrný chléb.

Ingredience

- ✓ 1 ks citrónu
- ✓ 6 lžíc olivového oleje
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 4 plátky chleba
- ✓ 1 hlávka ledového salátu
- ✓ 2 hrsti bazalky
- ✓ 2 lžíce kaparů
- ✓ 300 g sardelek (ančoviček)
- ✓ 1 svazek tymiánu (Mateřídouška obecná)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Salát

