

Lehký salát se „smažákem“



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

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

1143 kalorií , **13 g** cukrů , **62 g** tuků , **34 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/lehky-salat-se-smazakem>

Příprava

Eidam obalíme v mouce, ve vejci, poté zase v mouce, zase ve vejci a nakonec v rozdrčených kukuřičných lupíncích. Smažíme na oleji dozlatova. Připravíme si dresink – smícháme olivový olej, hořčici, sůl a pepř. Zeleninu nakrájíme na kousky a rozdělíme ji na čtyři talíře. Poté je zastříkneme dresinkem a podáváme se smažákem.



Tip k receptu

Místo eidamu lze použít také mozzarella nebo gouda.

Ingredience

- ✓ 4 ks eidamu
- ✓ 50 g slunečnicového oleje
- ✓ 60 g hladké mouky
- ✓ 60 g kukuřičných lupínek
- ✓ 100 g polníčku
- ✓ 400 g cherry rajčátek
- ✓ 40 g sojových klíčků
- ✓ 100 ml olivového oleje
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 2 vejce
- ✓ 1 hlávka ledového salátu
- ✓ 1 dkg hořčice z celých semen

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Hlavní chod



