

# 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 rozdrcených 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

