

Marinovaný lilek na salátu



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

224 kalorií , 100 g cukrů , 21 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/marinovany-lilek-na-salatu>

Příprava

Lilek nakrájíme na kostky o hraně 2 cm. Zakápneme je dvěma lžícemi oleje a osolíme a opepříme je. Opékáme v troubě 20 minut na 200 °C. Uvařené přelijeme octem a zbylým olejem. Posypeme rozinkami. Na talíř rozdělíme salát, na to přidáme lilkovou směs a podáváme.



Tip k receptu

Podáváme v pokojové teplotě (tedy nevychlazené).

Ingredience

- ✓ 2 ks lilku
- ✓ 3 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 lžíce aceta balsamica
- ✓ 2 lžíce soli
- ✓ 1 hrst rozinek
- ✓ 50 g ledového salátu
- ✓ 1 lžička pepře

Kategorie

Obyčejný den, Anglosaská, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod

