

Míchaný salát s topinkami



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1009 kalorií , **1 g** cukrů , **106 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: <https://srecepty.cz/michany-salat-s-topinkami>

Příprava

Omyté listy čínského zelí osušíme a nakrájíme na menší řezy, rajčata na kolečka, feferonky zbavené semeníku na kousky a olivy rozpůlíme. Oloupaný česnek prolisujeme a promícháme se solí, pepřem, sekanou petrželkou, octem a olivovým olejem. Salát vychladíme a promícháme se zálivkou.

Toastové krajíčky rozkrájíme na trojúhelníky a osmažíme na oleji. Salát proložíme opečenými toasty a podáváme.

Ingredience

- ✓ 1/2 hlávky čínského zelí
- ✓ 4 rajčata
- ✓ 50 g nakládaných feferonek
- ✓ 100 g plněných oliv
- ✓ rostlinný olej
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 3 lžičky bylinkového octa
- ✓ 5 lžic olivového oleje
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ petrželová nať
- ✓ 4 plátky toastového chleba

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Salát