

Rajčatový salát s grilovaným lilkem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

623 kalorií , **138 g** cukrů , **46 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/rajcatovy-salat-s-grilovanymlilkem>

Příprava

Lilek nakrájíme na kolečka, osolíme z obou stran a necháme vypotit. Poté ho posypeme římským kmínem a necháme ho vypotit. Cibuli nakrájíme na proužky a osmažíme na troše oleje – krátce, musí zůstat křupavá. Cibuli vyjmeme a na pánvi zprudka opečeme kuřecí prsa nakrájená na nudličky a osolená a opepřená. Připravíme si zálivku – smícháme vodu, trochu olivového oleje a balsamica. Rajčata nakrájíme na kousky, smícháme s rajčaty a cibulí, přidáme semínka z granátového jablka a nasekanou petrželku. Zalijeme zálivkou. Sezamová semínka opražíme nasucho v pánvi. Přidáme je k salátu. Lilek do salátu přidáme těsně před podáváním.

Ingredience

- ✓ 2 ks lilku
- ✓ 2 ks kuřecích prs
- ✓ 1 ks červené cibule
- ✓ 1 ks granátového jablka
- ✓ 1 lžíce soli
- ✓ 1 lžička pepře
- ✓ 500 g rajčat
- ✓ 50 g sezamu
- ✓ 40 ml vody
- ✓ 3 lžíce olivového oleje
- ✓ 2-3 lžíce aceta balsamica
- ✓ 1 lžíce římského kmínu
- ✓ 2 hrsti petrželové natě

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Hlavní chod



