

Salát Niçoise



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

591 kalorií , **0 g** cukrů , **12 g** tuků , **38 g** bílkovin

Autor: Zepter

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-nicoise>

Příprava

Oloupeme brambory, nakrájíme je na středně velké kostky a vložíme do nádoby Zepter o objemu 2,2 l (TF-022-16). Přidáme sklenici vody, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když šipka indikátoru postoupí do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme brambory po dobu zhruba 20 minut vařit v páře (šipka indikátoru zůstává po celou dobu v zeleném poli). Očistíme a omyjeme zelené fazolky, vložíme je do nádoby Zepter o objemu 1,8 l (TF-018-16), přidáme půl sklenice vody, přiklopíme poklicí a zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň. Když šipka indikátoru postoupí do zeleného pole, zmírníme intenzitu ohřevu a necháme fazolky po dobu zhruba 5 minut vařit v páře. Uvaříme vejce, a to v zakryté nádobě Zepter o objemu 1,3 l (TF-013-16), do které jsme nalili přesně takové množství vody, aby vejce byla ponořená (šipka indikátoru je v zeleném poli). Necháme vejce zchladit pod tekoucí vodou. Oloupeme je a nakrájíme na čtvrtiny. Očistíme a omyjeme listy hlávkového salátu a poté je necháme v košíku (TF-989-22) okapat. Očistíme, omyjeme a nasekáme petrželku. Pomocí mixéru MixSy (VO-022-K) rozmixujeme olivový olej s citronovou šťávou.

Ingredience

- 400 g brambor
- 150 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- 4 rajčata
- 80 g tuňáka
- 4 sardelky (ančovičky)
- 24 oliv
- 2 slepičí vejce
- 8 listů hlávkového salátu
- 1 citrón
- 40 ml olivového oleje
- 1 hrst petrželové natě

Kategorie

Francouzská, Celoročně, Ryby a dary moře, Zelenina, Něco extra, Labužník, Návštěva, Předkrm, Salát

Podle chuti osolíme. Všechny ingredience uspořádáme ve vrstvách do misky (TF-984-24-NG). Dochutíme olivovým olejem a citronovým dresinkem. Ozdobíme nasekanou petrželkou.

▫ **Tip k receptu**

Podáváme s čerstvou francouzskou bagetou či jiným oblíbeným pečivem.

