

Salát Panzanela



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 2

429 kalorií , 4 g cukrů , 20 g tuků , 9 g bílkovin

Autor: uschi3

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

Příprava

Chléb nasucho opečeme, nebo připravíme v toustovači a nakrájíme na malé kostky.

Rajčata a okurku nakrájíme na kostičky, cibuli na měsíčky. Všechno smícháme, dochutíme nasekanou bazalkou, špetkou oregana, solí a pepřem. Česnek prolisujeme a smícháme s olivovým olejem, zálivkou salát pokapeme, promícháme, ozdobíme bazalkou a dáme do lednice odležet. Podáváme jako hlavní jídlo, nebo přílohu ke grilovanému masu.

Ingredience

- ✓ 4 plátky toastového chleba
- ✓ 2-3 rajčata
- ✓ 1 menší salátová okurka
- ✓ 1 červená cibule
- ✓ 2-3 stroužky česneku
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ 1 svazek čerstvé bazalky
- ✓ 1 špetka sušeného oregana
- ✓ 2-3 lžice olivového oleje

Kategorie

Výjimečný den, Italská, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina,
Klasika, Rodina, Salát

