

Salát s avokádem a hořčičnou omáčkou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 15min , Porce: 2

365 kalorií , 3 g cukrů , 35 g tuků , 4 g bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-s-avokadem-a-horcicnou-omackou>

Příprava

Hořčici dáme do misky, rozmícháme s citronovou šťávou a 3 lžícemi olivového oleje, necháme vychladit. Salát opláchneme, necháme okapat a natrháme na menší kousky. Rajčata rozpůlíme, vložíme do mísy, avokádo rozpůlíme, vypeckujeme, oloupeme, rozkrájíme na menší kousky a pokapeme citronovou šťávou. Na olivovém oleji opražíme semínka a avokádo v nich obalíme, přidáme je do salátu a přelijeme hořčičnou omáčkou.

Ingredience

- ✓ 2 lžíce dijonské hořčice
- ✓ 3 lžičky citronové šťávy
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 ledový salát
- ✓ 100 g cherry rajčátek
- ✓ 1 avokádo
- ✓ 2 lžičky sezamových semínek

Kategorie

Výjimečný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Zelenina, Něco extra, Vegetarián, Salát