

Salát s avokádem, fíky a zeleným kořením



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

22 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-s-avokadem-fiky-a-zelenym-korenim>

Příprava

Avokádo oloupeme a vytáhneme slupku, nakrájíme na plátky a pokapeme citronovou šťávou, aby se nezbarvilo. Fíky nakrájíme čtvrtky, nebo když jsou menší tak stačí na polovinu. Záleží na velikosti plodů. Smícháme s bylinkami a natrhaným a omytým salátem. Ingredience na zálivku smícháme nejlépe ve džbánu a necháme chvíli odstát. Servírujeme tak, že na talíř poklademe kopeček salátu, posypeme fíky a avokádem a přelijeme zálivkou.

Ingredience

- 200 g listového salátu
- 1 avokádo
- 1 lžíce citronové šťávy
- 8 čerstvých fíků
- 4 lžíce nasekané bazalky, kopru a bylinek dle vlastní chuti
- Zálivka: 1/2 lžíce dijonské hořčice
- 1 dcl olivového oleje
- 2 lžíce bílého vinného octa
- 1 lžíce vody
- sůl a pepř dle chuti
- 1 lžíce nasekaných bylinek stejných jako v základu

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně náročnější, Ovoce, Zelenina, Něco extra, Návštěva, Salát

