

# Salát s avokádem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 30min , Porce: 2

653 kalorií , 0 g cukrů , 43 g tuků , 32 g bílkovin

Autor: sonizna

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

## Příprava

Avokádo oloupeme a nakrájíme na měsíčky. Zakápneme citrónovou šťávou. Broskev nakrájíme na měsíčky a opečeme nasucho v pánvi. Kozí sýr nakrájíme na kolečka, potřeme olejem a ogrilujeme nasucho v pánvi. Bagetky opečeme nasucho v pánvi. Z citrónové šťávy, oleje, tymiánu, soli a pepře připravíme zálivku. Na plátky bagetek rozdělíme kozí sýr. Polníček a rukolu smícháme a rozdělíme je na talíře. Zakápneme zálivkou, přidáme broskev a avokádo a přiložíme bagetku.



### Tip k receptu

Zdravý letní nebo jarní salátek.

## Ingredience

- ✓ 1 ks avokáda
- ✓ 1 ks citrónu
- ✓ 1 ks broskve
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 4 plátky bagety
- ✓ 150 g kozího sýru
- ✓ 50 g polníčku
- ✓ 50 g rukoly
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 lžíce tymiánu (Mateřídouška obecná)

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Zelenina, Salát

