

Salát s masem, zeleninou a nudlemi aneb co dům dal



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 7min
Celkový čas: 27min , Porce: 4

2277 kalorií , **24 g** cukrů , **86 g** tuků , **79 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-s-masem-zeleninou-a-nudlemi-aneb-co-dum-dal>

Příprava

Uvaříme si nudle podle návodu. Ty pak zcedíme, přidáme lžičku olivového oleje a promícháme. Maso nakrájíme na malé kousky, cibuli také, natrháme všechny možné zelené části bylinek a salátů podle toho, co máme doma (saláty, rukolu, polníček, apod.). Mrkev nastrouháme či nakrájíme na tenké nudličky, jarní cibulky nebo pórek na tenká kolečka. Vsypeme vše do mísy, přidáme žampiony, nudle, promícháme, dosolíme, opepříme, zakápneme sójovou omáčkou a máme hotovo.

Ingredience

- ✓ 200 g uzeného, vařeného či pečeného masa
- ✓ 400 g nudlí
- ✓ 1 cibule, nejlépe sterilovaná např. z okurek
- ✓ hrst polníčku
- ✓ hrst rukoly
- ✓ 1 listový salát
- ✓ 1 římský salát
- ✓ 2 mrkve
- ✓ 2 jarní cibulky nebo menší pórek
- ✓ 100 g sterilovaných žampionů
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka mletého pepře
- ✓ 1 lžička sojové omáčky
- ✓ 1 lžice olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Chudý student, Salát

