

Salát s modrým sýrem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

316 kalorií , 1 g cukrů , 23 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: sonizna

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

Příprava

Připravíme si dresink – smícháme šťávu a kůru z citrónu, nasekaný estragon, olivový olej, nasekanou šalotku a rozdrobený modrý sýr dle výběru. Steak osolíme a opeříme. Smažíme ho 2-3 minuty z každé strany. Po deseti minutách odpočinku ho nakrájíme na tenké plátky. Čekanku rozebereme na listy a ty rozložíme na dva talíře. Přidáme povařené zelené fazolky, steak a nasekané vlašské ořechy. Zalijeme dresinkem a podáváme.



Tip k receptu

Použít můžeme i jiný modrý sýr než je gorgonzola. Salát se skvěle hodí ke všem druhům steaků – i ke kuřecímu masu. Jedna porce obsahuje 1630 kJ, 5 g bílkovin, 24 g sacharidů, 24 g tuku, 3 g vlákniny.

Ingredience

- ✓ 140 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- ✓ 25 g vlašských ořechů
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 7 g soli
- ✓ 1 ks čekanky obecné
- ✓ 1/2 ks citrónu
- ✓ 1 ks šalotky
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžíce estragonu
- ✓ 20 g gorgonzoly

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Zelenina, Hlavní chod

