

Salát s olivami a parmskou šunkou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

1406 kalorií , **2 g** cukrů , **108 g** tuků , **96 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-s-olivami-a-parmskou-sunkou>

Příprava

Vejce uvaříme natvrdo a necháme vystydnout. Šunku nakrájíme na velmi tenké plátky a rozdělíme je na 4 talíře. Posypeme je přepuštěnými olivami a hoblíčkami pecorina, přidáme na čtvrtý nakrájené vejce. V míse smícháme rukolu a salátové listy zalijeme zálivkou z oleje a citrónové šťávy a přidáme to na talíře. Osolíme a opeříme – nejlépe hrubozrnnou solí a čerstvě mletým pepřem. Podáváme s čerstvou bagetkou.



Tip k receptu

Použít můžeme i mix salátových listů.



Ingredience

- ✓ 200 g parmské šunky
- ✓ 100 g oliv
- ✓ 50 g parmazánu
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 4 ks vejce
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ 15 g citrónu
- ✓ 1 hrst rukoly
- ✓ 50 g římského salátu

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Labužník, Předkrm