

Salát z artyčoků



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

250 kalorií , **0 g** cukrů , **27 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-artycoku>

Příprava

Artyčoky rozkrojíme napůl, dáme je do hrnce, vlijeme vodu, osolíme, přidáme citrónovou šťávu a přivedeme k varu. Když jsou artyčoky měkké, vyjmeme je a dáme je do studené vody. Z artyčoků odřízneme tuhé části listů a vlákna. K artyčokům přidáme na kostičky nakrájená cherry rajčata, nadrobno nasekanou petrželku, nadrobno nasekanou cibuli, opepříme, osolíme, promícháme, přilijeme olej a podáváme.

Ingredience

- 5 ks artyčoků
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 5 ks cherry rajčátek
- 4 lžíce nasekané petrželky
- 1 ks cibule
- 4 lžíce olivového oleje
- špetka pepře
- špetka soli

Kategorie

Výjimečný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Labužník, Salát