

Salát z lilků (Melitzanosalata)



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

10 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: notburga

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

Příprava

Lilky omyjeme, osušíme, propíchneme vidličkou a pečeme v troubě asi 15 minut. Poté je necháme vychladnout a oloupeme. Mezitím rozmixujeme v mixéru cibuli, zelený pepř a 1 lžici vody. Lilky zbavíme semen, nakrájíme a přidáme do mixéru. Přidáme citrónovou šťávu a všechny ostatní ingredience a rozmixujeme dohladka. Podáváme s čerstvým pečivem.



Tip k receptu

Melitzanosalata je řecký recept. I když vypadá spíše jako pomazánka, na pečivo se nemaže, ale nabírá se lžící z mističky, popřípadně přímo na čerstvé pečivo.



Ingredience

- ✓ 2 lilky
- ✓ špetka zeleného pepře
- ✓ 2 cibule
- ✓ 50 ml olivového oleje
- ✓ 30 ml citronové šťávy
- ✓ 10 ml vinného octa
- ✓ 1 lžice petrželové natě
- ✓ špetka soli
- ✓ 10 ml vody

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Vegetariánská, Léto, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Salát