

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 misky, popřípadně přímo na čerstvé pečivo.



Ingredience

- 2 lilky
- špetka zeleného pepře
- 2 cibule
- 50 ml olivového oleje
- 30 ml citrónové 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