

Salát z lilku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1697 kalorií , **6 g** cukrů , **169 g** tuků , **31 g** bílkovin

Autor: Evík

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

Příprava

Lilek omyjeme a nakrájíme na kolečka, osolíme je a osmažíme na oleji. Utřený česnek a nasekaný kopr smícháme s majonézou a sýrem, přidáme na kostičky nakrájená rajčata. Nakonec přidáme kolečka lilků a vše zlehka promícháme.

Ingredience

- 1 středně velký lilek
- špetka soli
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 4 stroužky česneku
- 150 g majonézy
- 1 lžíce nasekaného kopru
- 100 g strouhaného sýra
- 3 rajčata

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Jídlo na každý den, Salát

