

# Salát z okry



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

332 kalorií , 2 g cukrů , 27 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: Beruska64

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

## Příprava

Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno. V hrnci si rozpálíme olej, orestujeme na něm nadrobno nasekanou cibuli. Z okry odřízneme stonky a přidáme okru k cibuli a necháme smažit cca 10 minut. Rajčata nakrájíme na kolečka a přidáme po 10-ti minutách do hrnce, přilijeme citrónovou šťávu, opeříme, osolíme, povaříme až jsou rajčata měkká a při podávání posypeme nasekanou petrželkou.

## Ingredience

- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 6 ks rajčat
- ✓ 2 lžíce citrónové šťávy
- ✓ 1 hrst nasekané petrželky
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka soli
- ✓ 250 g okry (ibišek jedlý)

## Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Labužník, Salát