

Salát z rukoly



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

127 kalorií , 0 g cukrů , 14 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

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

Příprava

Rukolu i polníček opláchneme, vsypeme do misky. Rajčata nakrájíme na osminky, salátovou okurku na velmi tenká kolečka. Mrkev nastrouháme nahrubo. Vše smícháme a zakápneme zálivkou připravenou z olivového oleje, hořčice, soli a bazalky. Dle libosti přidáme ovčí sýr či mozzarellu, výborné jsou mozzarellové třešinky.



Tip k receptu

Tento salát můžeme zakápnout jakoukoli zálivkou dle chuti, příp. jen mírně dosolit a zakápnout citrónem.

Ingredience

- ✓ 1 balení rukoly
- ✓ 2 hrsti polníčku
- ✓ 2 větší rajčata
- ✓ 3 mrkve
- ✓ 1/2 salátové okurky
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ troška čerstvé nebo sušené bazalky
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1 lžička plnotučné hořčice

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián, Salát

