Teplý chřestový salát se slaninou

Obtížnost:

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 50min , Porce: **6**

1100 kalorií , **1 g** cukrů , **89 g** tuků , **48 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: https://srecepty.cz/teply-chrestovy-salat-se-slaninou

Příprava

Plátky slaniny opečeme dokřupava a poté nalámeme na kousky. Dáme stranou. Vejce uvaříme na tvrdo. Připravíme si dresing: vyšlehám oba oleje, jablečný ocet a hořčici. Osolíme, opepříme podle chuti. Chřest povaříme 5 minut v osolené vodě. Vejce oloupeme a rozpůlíme. Oříšky opečeme nasucho v pánvi. Chřest rozdělíme na talíře, přidáme vejce, posypeme oříšky a slaninou a přelijeme dresinkem.

Tip k receptu

K podávání se skvěle hodí čerstvá bagetka. Na jednu porci to vychází na 1091 kJ, 12 g bílkovin, 2 g sacharidů, 23 g tuku, 2 g vlákniny.

Ingredience

- 6 plátků anglické slaniny
- 5 ks vajec
- 500 g chřestu
- 50 g lískových ořechů
- 2 lžičky francouzské hořčice
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce jablečného octu
- 3 lžíce oříškového (ořechového) oleje

Kategorie

Obyčejný den, Bezlepková, Redukční, Britská, Jaro, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Hlavní chod, Salát