

Teplý salát s uzenou makrelou



Obtížnost:     

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

807 kalorií , 0 g cukrů , 50 g tuků , 47 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/teply-salat-s-uzenou-makrelou>

Příprava

Fazolky povaříme 4 minuty v osolené vodě. Poté je přelijeme studenou vodou. Smícháme je se salátovými listy, nakrájenými kousky makrely a krutony. Přelijeme je dresinkem který připravíme tak, že vyšleháme hořčici, olej a citrónovou kůru a šťávu.

Ingredience

- ✓ 200 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- ✓ 250 g uzené makrely
- ✓ 50 g krutonů
- ✓ 1 ks římského salátu
- ✓ 1 ks citrónu
- ✓ 3 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžíce hořčice z celých semen
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Zelenina, Hlavní chod, Salát

