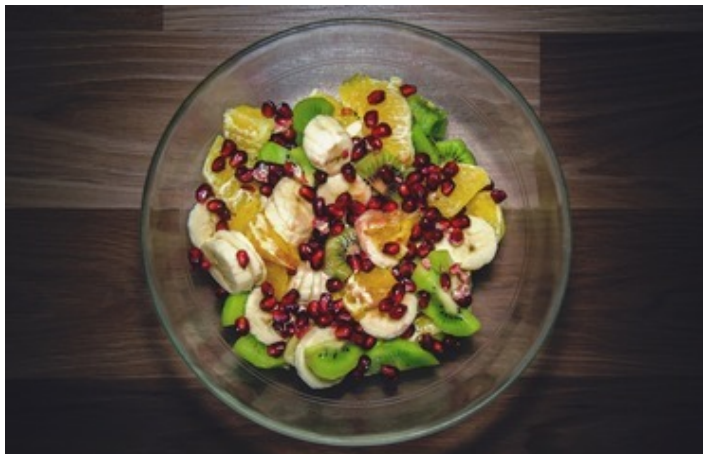


Trošku sladký salát



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

407 kalorií , 0 g cukrů , 35 g tuků , 17 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/trosku-sladky-salat>

Příprava

Saláty natrháme na kousky, ovoce pokrájíme, balkánský sýr nakrájíme na kostičky. Vše promícháme, podáváme zakapané olejem a posypané oříšky.



Tip k receptu

Oříšky můžeme pro větší chuť a křupavost orestovat nasucho v pánvi.

Ingredience

- ✓ 1 hrst rukoly
- ✓ 1/4 hlávka ledového salátu
- ✓ 1/2 hrsti piniových ořechů
- ✓ 1 ks hrušky
- ✓ 5 ks jahod
- ✓ 4 lžičce dýňového oleje
- ✓ 100 g balkánského sýru
- ✓ 1 lžičce sezamu
- ✓ 1 lžičce slunečnicových semínek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Vegetariánská, Léto, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Zelenina, Salát

