

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 lžíce dýňového oleje
- 100 g balkánského sýru
- 1 lžíce sezamu
- 1 lžíce slunečnicových semínek

Kategorie

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

