

Zeleninkový salát



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

292 kalorií , 3 g cukrů , 30 g tuků , 1 g bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninkovy-salat>

Příprava

Kukuřičky a fazole scedíme, klásky nakrájíme na menší kousky a všechno vložíme do mísy. Přidáme nejmenší nakrájenou cibuli a na osminky nakrájená rajčátka. Brokolici rozdělíme na malinké růžičky a na pár vteřin je vložíme do vroucí vody nebo je můžeme jen propláchnout vroucí vodou. Vychlazenou brokolici přidáme k ostatním surovinám. Všechno důkladně promícháme. Olej smícháme s citronovou šťávou a zálivkou pokapeme salát. Posypeme petrželkou a můžeme podávat. Je to vynikající příloha ke kuřecímu masu.

Ingredience

- ✓ 100-150 g cherry rajčátek
- ✓ 1/2 konzerva drcené kukuřice
- ✓ 4-5 malých sterilovaných kukuřičných klásků
- ✓ 1/2 konzervy červených sterilovaných fazolí
- ✓ 1-2 červené cibulky
- ✓ 1 malá brokolice /1/2 větší/
- ✓ 1 lžice nasekané petrželky
- ✓ 1 lžice citronové šťávy
- ✓ 2 lžice rostlinného oleje
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Salát

