

# Zeleninový salát s lněným olejem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**303** kalorií , **0 g** cukrů , **28 g** tuků , **1 g** bílkovin

**Autor:** Milena

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/zeleninovy-salat-s-lnenym-olejem>

## Příprava

Mrkve oloupeme, rozkrojím podélně a nakrájíme na plátky. Papriky zbavíme semen a nakrájíme na kousky. Přidáme nakrájený salát, olivy, rozetřený česnek, oregano a zalijeme vodou, olejem, citrónovou šťávou a octem. Vše důkladně promícháme a dochutíme solí.

## Ingredience

- 1/2 hlávky ledového salátu
- 2 mrkve
- 2 červené papriky
- 1 hrst vypeckovaných oliv
- 1/2 lžičky oregana
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce vody
- 1 lžíce octu
- 2 lžíce lněného oleje
- sůl
- 1 lžíce citrónové šťávy

## Kategorie

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

