

TEPLÝ CUKETOVÝ ŠALÁT S BELUGOU

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

15 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

150 g cukety nakrájanej
na tenké kolieska
1/3 žltej papriky
1 PL oleja
1/4 ČL soli
mleté čierne korenie
sušená bazalka

asi 100 g uvarenej šošovice zo
včera
hĺst' čerstvých šalátových listov
(napr. baby špenát)
trochu umeoctu alebo
balsamikovej redukcie a/alebo
citrónového oleja

POSTUP

1. Cuketu nakrájame na tenké plátky (nešúpeme), papriku na asi 0,5 cm široké prúžky.
2. Olej a soľ dáme na panvičku. Ak je olej horúci, prihodíme cuketu a asi pol minúty zľahka miešame.
3. Potom k nej pridáme papriku a okoreníme čiernym korením a sušenou bazalkou. Restujeme asi 4 - 5 minút, kým zelenina nechytí farbu.
4. K teplej zelenine pridáme dobre odkvapkanú šošovicu, ktorú sme pred tým zmiešali s troškou umeoctu a prehrejeme ju.

5. Na tanieri primiešame čerstvé lístky baby špenátu alebo iného šalátu. Môžeme tiež pokvapkať balzamikovou redukciovou alebo citrónovým olejom.
6. Ak chcete získať sýtejšie jedlo, pridajte si k šalátu zvyšky nejakej obilniny (quinou zo včera alebo nahý ovos).