

Mexický salát



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 8

690 kalorií , **0 g** cukrů , **31 g** tuků , **25 g** bílkovin

Autor: Jozef

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

Příprava

Papriku po umytí zbavíme jadrovníka, pokrájame na tenké prúžky, očistenú cibuľu na kolieska, bielú a červenú kapustu postrúhame na struhadle. Vložíme do misy, pridáme fazuľu, ozdobíme pokrájanými rajčiakmi a zalejeme marinádou z dvoch lyžíc octu, cukru, soli, zelerovej vňate, horčice a chilli omáčky. Nakoniec zalejeme olivovým olejom.

Tip k receptu

Chili omáčku pridávame z mierou

Ingrediencie

- 3 cibule
- 1/2 hlávky bílého zelí
- 1/2 hlávky červeného zelí
- 4 papriky (kapie)
- 4 rajčata
- 100 g sterilizovaných fazolí
- 1 lžíce celerové nať
- 1 lžíce cukru krystal
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce octa
- 2 lžíce francouzské hořčice
- 1 lžička soli
- 4 lžíce chilli omáčky

Kategorie

Obyčejný den, Mexická, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Rodina, Salát