

# Salát s avokádem



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 30min , Porce: 2

**653** kalorií , **0 g** cukrů , **43 g** tuků , **32 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/salat-s-avokadem>

## Příprava

Avokádo oloupeme a nakrájíme na měsíčky. Zakápneme citrónovou šťávou. Broskev nakrájíme na měsíčky a opečeme nasucho v pánvi. Kozí sýr nakrájíme na kolečka, potřeme olejem a ogrilujeme nasucho v pánvi. Bagetky opečeme nasucho v pánvi. Z citrónové šťávy, oleje, tymiánu, soli a pepře připravíme zálivku. Na plátky bagetek rozdělíme kozí sýr. Polníček a rukolu smícháme a rozdělíme je na talíře. Zakápneme zálivkou, přidáme broskev a avokádo a přiložíme bagetku.

### ▣ Tip k receptu

Zdravý letní nebo jarní salátek.

## Ingredience

- 1 ks avokáda
- 1 ks citrónu
- 1 ks broskve
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 4 plátky bagety
- 150 g kozího sýru
- 50 g polníčku
- 50 g rukoly
- 4 lžičce olivového oleje
- 2 lžičce tymiánu (Mateřídouška obecná)

## Kategorie

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

