

# Salát z rukoly



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 15min , Porce: 4

**127** kalorií , **0 g** cukrů , **14 g** tuků , **2 g** bílkovin

**Autor:** Zuzana Mellenová

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/salat-z-rukoly>

## Příprava

Rukolu i polníček opláchneme, vsypeme do misky. Rajčata nakrájíme na osminky, salátovou okurku na velmi tenká kolečka. Mrkev nastroháme nahrubo. Vše smícháme a zakápneme zálivkou připravenou z olivového oleje, hořčice, soli a bazalky. Dle libosti přidáme ovčí sýr či mozzarellu, výborné jsou mozzarellové třešinky.

### Tip k receptu

Tento salát můžeme zakápnout jakoukoli zálivkou dle chuti, příp. jen mírně dosolit a zakápnout citrónem.

## Ingredience

- 1 balení rukoly
- 2 hrsti polníčku
- 2 větší rajčata
- 3 mrkve
- 1/2 salátové okurky
- 2 lžíce olivového oleje
- troška čerstvé nebo sušené bazalky
- 1/2 lžičky soli
- 1 lžička plnotučné hořčice

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián, Salát

