

Teplý salát s chorizem a cizrnou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

2122 kalorií , **46 g** cukrů , **92 g** tuků , **114 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/teply-salat-s-chorizem-a-cizrnou>

Příprava

Chorizo osmažíme nasucho v pánvi. Poté ho vytáhneme z pánve a dáme stranou. Na tuku, které pustilo chorizo smažíme nakrájenou cibuli a papriky asi 10 minut. Přidáme cizrnu a sušená rajčata (každé rajče nakrájené na tři části). Prohřejeme a zalijeme vinným octem. Odstavíme. Podáváme s chorizem a natrhaným salátem.

▣ Tip k receptu

Lehký oběd, který obsahuje 354 kcal, 19 g bílkovin, 18 g tuku, 24 g sacharidů a 7 g vlákniny.



Ingredience

- 280 g choriza
- 1 ks červené cibule
- 2 papriky (kapie)
- 400 g cizrny
- 12 ks sušených rajčat
- 1 lžíce vinného octu
- 100 g ledového salátu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Štíhlá slečna, Hlavní chod