Bylinková feta s nektarinkovým salátem a mákovým dresinkem

Obtížnost:

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

882 kalorií , **17 g** cukrů , **60 g** tuků , **41 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: https://srecepty.cz/bylinkova-feta-s-nektarinkovym-salatem-a-makovym-dresinkem

Příprava

Nejdříve si připravíme dresink: smícháme citrónovou šťávu, ocet, cukr a olej a můžeme osolit, opepřit. Mícháme až se cukr rozpustí. Nakonec přidáme mák. Nektarinku rozpůlíme, zbavíme pecky a nakrájíme na kousky velikosti sousta. Okurku rozpůlíme podélně, semínka vyřízneme lžící a vyhodíme. Okurku pak nakrájíme na kostky. Cibuli a bylinky nakrájíme na jemno. Fazolky krátce povaříme, poté okamžitě zchladíme ve studené vodě. Smícháme je s nektarinkami, okurkou, cibulí a bylinkami. Zeleninu rozdělíme na talíře, nadrobíme na ni fetu a polijeme dresinkem.

Tip k receptu

Nektarinka se skvěle hodí do letních salátů - není důvod se obávat její sladké chuti.

Ingredience

- 200 g fazolek (zelené fazolové lusky)
- 200 g fety
- 3 nektarinky
- 1 okurka
- 1 červená cibule
- 1 citrón
- 2 lžíce máty peprné
- 2 lžíce kopru
- 2 lžíce koriandru
- 1 lžíce vinného octu
- 1 lžíce třtinového cukru
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce máku

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Léto, Finančně nenáročné, Ovoce, Salát