

Křupavý makrelový salát



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

591 kalorií , **0 g** cukrů , **39 g** tuků , **39 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/krupavy-makrelovy-salat>

Příprava

Troubu předehřejeme na 200 °C. Chleba nakrájíme na kostičky a pokapeme olivovým olejem. Dáme na plech a pečeme asi 15 minut. Mezitím natrháme salátové listy na kousky, makrelu nakrájíme na tenké plátky a vše smícháme majonézou. Posypeme opečeným chlebem a podáváme.

Tip k receptu

Hlávkový salát můžeme nahradit směsí listových salátů, ale i mladým špenátem smíchaným s rukolou.

Ingredience

- 2 plátky chleba
- 10 ml olivového oleje
- 150 g hlávkového salátu
- 200 g uzené makrely
- 20 ml majonézy

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Salát