

Salát z lilků



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

573 kalorií , **20 g** cukrů , **28 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: pavlinf

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-lilku--2>

Příprava

Lilky opečeme a sloupneme. Pak opečeme papriky, rajčata a taky je sloupneme. Vše nakrájíme na menší kousky a dáme do mísy. Přidáme utřený česnek, olej, sůl a promícháme.

Tip k receptu

Můžeme posypat petrželkou.

Ingredience

- 1 kg lilku
- 2 papriky (kapie)
- 3 rajčata
- 3 stroužky česneku
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1/2 lžičky soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Finančně nenáročné, Zelenina, Vegetarián, Salát

