Zeleninkový salát

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: **2**

292 kalorií , **3 g** cukrů , **30 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: https://srecepty.cz/zeleninkovy-salat

Příprava

Kukuřičky a fazole scedíme, klásky nakrájíme na menší kousky a všechno vložíme do mísy. Přidáme najemno nakrájenou cibuli a na osminky nakrájená rajčátka. Brokolici rozdělíme na malinké růžičky a na pár vteřin je vložíme do vroucí vody nebo je můžeme jen propláchnout vroucí vodou. Vychlazenou brokolici přidáme k ostatním surovinám. Všechno důkladně promícháme. Olej smícháme s citronovou šťávou a zálivkou pokapeme salát. Posypeme petrželkou a můžeme podávat. Je to vynikající příloha ke kuřecímu masu.

Ingredience

- 100-150 g cherry rajčátek
- 1/2 konzerva drcené kukuřice
- 4-5 malých sterilovaných kukuřičných klásků
- 1/2 konzervy červených sterilovaných fazolí
- 1-2 červené cibulky
- 1 malá brokolice /1/2 větší/
- 1 lžíce nasekané petrželky
- 1 lžíce citronové šťávy
- 2 lžíce rostlinného oleje
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Finančně nenáročné, Zelenina, Klasika, Rodina, Salát