

Zeleninový šalát s grilovaným mäsom

Potrebuje

- - šalát listový, rôzne druhy
- - paradajky, uhorky, redkovka
- - lístky červenej repy
- - lístky mladého špenátu
- - bylinky - bazalku, pažítku, petrželku
- - syr Karička tehla
- - grilované al. pečené mäso
- - Zálievka:
- - 1 lyžica sójovej omáčky
- - 1 lyžica medu
- - 2 lyžice olivového oleja
- - citrónová šťava

Postup

Všetku zeleninu umyjeme, listovú zeleninu natrháme, paradajky, redkovky a uhorku ľubovoľne nakrájame, pridáme všetky bylinky a syr nakrájaný na kocky. Zálievka: sójovú omáčku vymiešame s medom alebo trstinovým cukrom, pridáme olej a dochutíme citrónovou šťavou. Chuť doladíme podľa seba pridaním medu al. citrónovej šťavy, môžeme použiť aj balcamico. Šalát podávame s mäsom - grilované, pečené, orestované. Ale výborný je len samotný so syrom.

Tento recept nám posielala: Eva zo Starej Turej
náročnosť: nízka
čas: 20 minút
porcie: 2
bezlepkový recept: Áno