

Lososovo-špargľový šalát

Potrebuje

- - 150g zelenej špargle
- - 150g bielej špargle
- - šalátové listy
- - listy z mladej cibulky
- - kôpor
- - citrónová šťava
- - 20ks kapary
- - 200g údený losos
- - soľ
- - korenie štyroch farieb
- - 3 PL olivový olej
- - 100g Karička v črievku

Postup

Bielu špargľu zrežeme z koncov 2-4cm, ošúpeme škrabkou na zemiaky po celej dĺžke a na 8 minút vložíme do vriacej osolenej vody. Zelenú špargľu takisto zrežeme, ošúpeme škrabkou 1/3 od konca a vložíme na 3-4 minúty do vriacej osolenej vody. Obidve špargle po vytiahnutí z hrnca sprudka ochladíme vložením do misy s ľadovou vodou. Všetku špargľu pokrájame na 3cm kúsky spolu s lososom. Listy z mladej cibulky pokrájame nadrobno. Šalátové listy natrháme na menšie kúsky. Kapary zlejeme a pridáme do šalátu. Karičku zmiešame s troškou octu, oleja, mletým korením, soľou, cibulkou a zamiešame do šalátu.

Tento recept nám posielala: Katarína zo Sečoviec

náročnosť: nízka

čas: 35 minút

porcie: 4

bezlepkový recept: Áno