

Avokádový salát s rukolou a sýrem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Omyté a osušené listy salátu potrháme. Avokádo oloupeme, rozpůlíme, vypeckujeme, nakrájíme na kostky a pokapeme citrónovou šťávou. Okurku oloupeme, vydlabeme a nakrájíme na kostky. Cherry rajčátka a sýr nakrájíme také na kostky. Dochutíme olivovým olejem, osolíme, opepříme, přidáme zbylé koření a všechny ingredience promícháme.

Ingredience

- **Okurka hadovka** - 200 g
- **Rajčata** - 400 g
- **Salát hlávkový** - 200 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Citróny** - 20 g
- **Olivový olej** - 12 g
- **Vlašské ořechy jádra** - 16 g
- **Avokádo** - 200 g
- **Balsýr 200 g** - 88 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Provensálské koření 15 g** - 2 g
- **Rukola praná** - 80 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

