



Lilkový salát

Ingredience

střední lilek: **2 ks**
stroužky česneku: **3 ks**
jarní cibulka: **2 ks**
sójová omáčka: **1 PL**
olivový olej: **2 PL**
sezamová semínka: **1 PL**

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Lilky i se slupkou nakrájíme na proužky a z obou stran osolíme. Necháme asi 20 minut "vypotit", opláchneme a osušíme papírovou utěrkou. Lilky potřeme olivovým olejem a z obou stran je opečeme na rozehřátém grilu nebo na grilovací pánvi. Smícháme zbytek oleje, prolisovaný česnek, sójovou omáčku a...

Lilkový salát - recept

Lilky i se slupkou nakrájíme na proužky a z obou stran osolíme. Necháme asi **20 minut "vypotit"**, opláchneme a osušíme papírovou utěrkou. Lilky potřeme olivovým olejem a z obou stran je opečeme na rozehřátém grilu nebo na grilovací pánvi. Smícháme zbytek oleje, prolisovaný česnek, sójovou omáčku a sezamová semínka. Promícháme lilky, nadrobno nakrájenou jarní cibulku a připravenou zálivku.

Lilkový salát můžeme podávat teplý i studený. Hodí se např. ke grilovanému masu nebo jako **lehký dietní oběd**.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí