



Salát z rukoly s jahodami

Ingredience

rukola: **150 g**

jahody: **100 g**

měkký kozí sýr: **150 g**

med: **1 PL**

ořechy - hrst: **1 ks**

balsamický ocet: **2 PL**

panenský olivový olej: **3 PL**

lněná nebo sezamová semínka

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Jahody nakrájíme na měsíčky a smícháme s rukolou a nadrobno nakrájenými ořechy. Vyšleháme balsamiko, med a panenský olivový olej a smícháme s rukolou...

Salát z rukoly - recept

Jahody nakrájíme na měsíčky a smícháme s rukolou a nadrobno nakrájenými ořechy. Vyšleháme balsamiko, med a panenský olivový olej a smícháme s rukolou a jahodami. Nakonec přimícháme na kousky natrhaný kozí sýr.

Salát z rukoly podáváme s opečenou bagetou, posypaný lněným semínkem.

Rukola má pro někoho výraznou chuť a lze ji nahradit např. polníčkem nebo směsí natrhaných listových salátů.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí