



Pikantní luštěninový salát

Ingredience

sterilované červené fazole: **100 g**
sterilované bílé fazole: **100 g**
sterilovaná cizrna: **100 g**
jarní cibulka: **1 ks**
petrželka: **2 PL**
chilli paprička: **1 ks**
olivový olej: **4 PL**
citronová šťáva: **1 KL**
stroužek česneku: **1 ks**
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Chilli papričku zbavíme semínek a nakrájíme ji nadrobno, česnek prolisujeme. Smícháme chilli, česnek, olivový olej, citronovou šťávu, špetku soli a pepře a zálivku necháme chvíli odležet. V míse smícháme fazole a cizrnu bez nálevu, na kolečka nakrájenou cibulku a nadrobno nasekanou petrželku. ...

Pikantní luštěninový salát - recept

Chilli papričku zbavíme semínek a nakrájíme ji nadrobno, česnek prolisujeme. Smícháme chilli, česnek, olivový olej, citronovou šťávu, špetku soli a pepře a zálivku necháme chvíli odležet. V míse smícháme **fazole a cizrnu bez nálevu**, na kolečka nakrájenou cibulku a nadrobno nasekanou petrželku.

Luštěninový salát přelijeme připravenou zálivkou, důkladně promícháme a necháme vychladit.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí