



Studený fazolový salát

Ingredience

bílé fazole: **250 g**

cibule: **1 ks**

česnek

mletý pepř

olej

citronová šťáva

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Nejdříve si bílé fazole den předem namočíme do studené vody, aby změkly a nabobtnaly. Druhý den je slejeme, vodu vyměníme a dáme fazole vařit....

Studený fazolový salát - recept

Nejdříve si **bílé fazole** den předem namočíme do studené vody, aby změkly a nabobtnaly. Druhý den je slejeme, vodu vyměníme a dáme fazole vařit. Mezitím si připravíme zálivku. Cibuli nadrobno nakrájíme, utřeme česnek, tyto ingredience smícháme s olejem, osolíme a opepříme. Jakmile jsou fazole hotové, vmícháme je do připravené zálivky a dáme bokem odležet. Nesmíme však zapomenout často je promíchávat, aby se zálivka do fazolí vsákla a ty dostaly chuť.

Do salátu pak můžeme dle chuti přidat jakoukoliv zeleninu. Rajčata, papriky, okurku nebo

sterilovaný či vařený celer. **Studený fazolový salát** je výborný i s uvařeným vejcem natvrdo či s nastrohaným sýrem. Pokud má každý rád jinou variaci, můžeme nechat na stole základní verzi a v miskách přidat další ingredience, ať si každý namíchá salát podle své chuti. Studený fazolový salát se dá podávat samotný s pečivem nebo také jako příloha.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí