

Šalát z fazuľových strukov



25. 10. 2021

Recept je vhodný pre 1. fázu, 2. fázu, 3. fázu

ingrediencie na 2 porcie

- 0,5 kg mladých fazuľových strukov
- cca 1 l vody
- 2 lyžice sušeného cesnaku
- 2 lyžice sušenej cibule
- 1 lyžica vínneho octu
- 2 lyžice panenského olivového oleja
- petržlenová vňať
- čierne korenie
- soľ

postup prípravy

Fazuľové struky očistíme, zbavíme vlákien, umyjeme, prekrojíme na menšie kúsky, vložíme do vriacej osolenej vody a varíme do mäkka. Uvarené struky scedíme a prepláchneme ľadovou vodou, aby zanechali sviežu zelenú farbu.

V menšej miske si pripravíme zálievku. Zmiešame niekoľko lyžíc vody s vínnym octom, olivovým olejom, soľou, korením, sušenou cibuľou a sušeným cesnakom a následne zalejeme pripravené fazuľové struky. Pomocou dvoch vidličiek opatrne celý šalát premiešame tak, aby sme struky nepolámali. Nakoniec môžeme ozdobiť nasekanou petržlenovou vňaťou.

Podávame samostatne ako zeleninový šalát k proteínovým jedlám od 1. fázy alebo ako príloha k normálnym jedlám od 2. fázy.