

Šošovicový šalát s cottage syrom

Počet porcií: 3

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Na masle si speníme nadrobno nakrájanú červenú cibuľku. Restujeme 5 - 8 minút. Potom pridáme cukinu nakrájanú na malé kúsky a ďalej restujeme. Nakoniec primiešame uvarenú šošovicu. Necháme vychladnúť, potom osolíme, okoreníme a môžeme rovno pridať syr cottage. Ak máme chuť, môžeme šalát zmiešať s medovou zálievkou. Tú pripravíme zmiešaním octu (1 PL jablčného), oleja (3 PL), medu (1 PL), soli a čierneho korenia. Hotový šalát ozdobíme koriandrom. Môžeme podávať samostatne, ako prílohu k mäsu alebo ako bruschettu.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Cuketa** - 500 g
- **Olivový olej** - 45 g
- **Med včelí kvetový** - 15 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Ocot** - 15 g
- **Koriander čerstvý** - 5 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **Šošovica veľkozrnná 500 g** - 230 g
- **RAJO Vegan alternatíva masla 250 g** - 15 g
- **RAJO Laktofree cottage cheese 180 g** - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

