

Lehký těstovinový salát

Napsala: Jana Vašáková

Ledový salát patří v naší zemi mezi nejoblíbenější saláty. Paradoxně předčí i mnohem lahodnější hlávkový salát. Má otázka zní: proč? Kromě ceny většinu z nás láká jeho šťavnatá chuť, doprovázená tím správným křupáním v ústech. Je nízkokalorický, z větší části je tvořen z vody, obsahuje velké množství vitamínu C, folátů, vápníku a železa. Můžete jej kombinovat se slanou, sladkou, hořkou i kyselou chutí. Hodí se do salátů, jako obloha, k masu i k sýrům. Výhodou ledového salátu je i fakt, že jej můžete omýt jen zvenčí, dovnitř se totiž nečistoty jen tak nedostanou.

Recept na lehký těstovinový salát

Ingredience:

80 g bezvaječných těstovin

100 g ledového salátu

3 cherry rajčátka

1 balíček mozzareilly

1 lžíce panenského olivového oleje

šťáva z citrónu

sůl, pepř a čerstvá bazalka

Postup:

1. Těstoviny uvařte v osolené vodě podle návodu na tzv. „skus“.
2. Mezitím omyjte zeleninu, salát natrhejte, rajčata a mozarellu nakrájejte na menší kousky.
3. Hotové těstoviny smíchejte se zeleninou a mozarellou, dochuťte čerstvou bazalkou, špetkou soli, pepřem, olivovým olejem a šťávou z citrónu.

Naše tipy:

1. Místo ledového salátu můžete použít polníček nebo „baby“ špenát.
2. Výraznou chuť salátu dodají piniové oříšky nebo sezamová semínka.
3. Dressing lze připravit i z bílého jogurtu smíchaného s olivovým olejem, šťávou z citrónu, solí a pepřem.

Další recepty:

[Těstoviny s lilkem a rajčaty](#)

[Jednoduchý pečený losos](#)

[Kuskus s brokolicí a sýrem cottage](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© **Napsala Jana Vašáková**
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.