

FAZOLKOVÁ SALÁT S BRAMBORAMI

Středa, 8. června 2011

Tak snad tuhle další "morovou ránu" přejde i vřetina nás ve zdraví... Vím, že čistota a dodržování hygienických předpisů nám pomůže zbytečně nezmatkovat. Pro dnešek jsem si pro vás připravila jídlo zdravé ze zeleniny a plné potravně vlákniny. Mj. je to dobré samo i jako příloha... Tak si nechte chutnat!

INGREDIENCE 500 g malých brambor, sůl, 500 g zelených fazolek, 2 cibule, 2 stroužky česneku, Cca 4 lžíce olivového oleje, pepř, 1 lžíce citronové šťávy, špetka cukru, 3 lžíce bílého octa balsamico, 2 lžíce nasekané petrželky
POSTUP 1. Brambory omyjeme, oloupeme a poté vaříme 15 min. ve slané vodě. Scedíme, oloupeme a pokrojíme. Fazolky omyjeme, omyjeme a 15 min. vaříme ve slané vodě. 2. Cibuli nakrájíme na kolečka. Česnek rozdrtíme a dohromady s cibulí dáme na rozpálený olej zesklivat, přidáme brambory, osolíme a opečeme. Několik minut opékáme. 3. Fazole scedíme a necháme dle chuti oschnout. Brambory necháme na pánvi dobře vychladnout, přisypeme do mísy a smícháme s fazolkami. 4. Smícháme citronovou šťávu, ocet, cukr, olej a petrželku. Osolíme, opečeme a nalijeme na salát. Před podáním lze je ozdobit petrželkou. dobrou chuť vřem kudlankám AMÁLKA