

Avokádový salát s fetou, rukolou a žampiony

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Rukola 1 ks
- Olivový Olej 2 lžíce
- Středně velké žampiony 4 ks
- Zralé avokádo 1 ks
- Hořčice 2 lžička
- Med 1 lžička
- Pepř 1 špetka
- Balzamikový ocet 1 lžíce
- Sýr feta 50 g

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Nejprve jsem si umyla a nakrájela na plátky žampiony (spolu s nožičkami). Na menší pánvi jsem si

zahřátí trošku oleje, žampiony jsem si okořenila a opekla. Rukolu jsem si umyla a rozdělila na 2 talířky. Avokádo jsem rozkrojila na polovinu, vybrala jádro a vydlabané dužinu, kterou jsem nakrájela na kostičky. Tak jako fetu, žampiony, i avokádo jsem pěkně naskládáné na rukolu.

Z hořčice a medu jsem si utřela dressing a pokapala jsem jím připravený salát. Na vrch jsem ještě dala pár kapek balzamikového octu a dílo bylo dokončeno. Jedli jsme to jen tak, ale příště ho určitě vyzkouším i s bagetou nebo topinkou.