

Pestrý ovesný salát



Typ receptu
Bezlaktózový
Veganský



Náročnost
Snadná



Doba přípravy
25 minut



Množství
4 porce

Ingredience:

- 400 g ovsa Bioharmonie
- 2 lžíce olivového extra panenského oleje Biolinie
- 2 lžičky třtinového přírodního cukru Bioharmonie
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 100 g ředkviček
- 100 g paprik
- 2 rajčata
- čínské zelí
- sojová omáčka
- pepř Sonnentor
- bazalka Sonnentor
- sůl Biosal
- 2 lžíce vinného octa
- čerstvá petrželka

Postup:

Cibuli na oleji osmahněte, přidejte sůl, uvařený oves a utřený česnek. Všechno chvíli společně poduste a pak nechte vychladnout. Do mísy vložte nakrájenou zeleninu, vychladlou směs s ovsem a promíchejte. Dochutěte pepřem, solí, bazalkou, petrželkou, octem, cukrem a sojovou omáčkou. Salát nechte 30 minut odležet v lednici. Salát je vhodný nejen jako příloha k hlavnímu jídlu ale i jako lehká večeře.