

Jarní salát s vejci a bylinkovým dresinkem

Odlehčený salát z raných brambor, se spoustou jarních bylinek, vejcem a skvělým hořčičným dresinkem, může být příjemnou cestou jak odlehčit a zpestřit jídelníček právě na jaře.

Doba přípravy | 25 minut

Počet porcí | 4

Recept je vegetariánský, bezlepkový a bezlaktózový.

INGREDIENCE

Salát

- 4 vejce
- 4–5 větších brambor o celkové váze 700 g (váha před očištěním)
- sůl
- 50 g semínkové směsi NATUR | používám od AGRO-EL ZNOJMO
- 100 g mixu různých jarních salátů a bylinek (nebojte se přidat mladé kopřivy i medvědí česnek)

Bylinkový dresink

- 3 lžíce světlivého/bodlakového oleje | používám od AGRO-EL ZNOJMO
- šťáva z 1 citronu
- 1 lžička medu
- 1 lžička hrubozrnné nebo dijonské hořčice
- 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek (medvědí česnek, bazalka, pažitka...)
- sůl

POSTUP

Salát

1. Vejce vyndám z lednice alespoň 30 minut předtím, než je chci vařit.
2. Očistím brambory a nakrájím je na stejně velké kostky.
3. Vložím je do vody, osolím, přivedu vodu k varu a vařím je 10–12 minut.
4. Vejce vkládám do vroucí vody a vařím je asi 6 minut. Takto budou mít voskovitý žloutek.
5. Než se uvaří brambory a vejce, připravím dresink a také nasucho na pánvi orestuju semínka.

Bylinkový dresink

1. Všechny suroviny dám do uzavíratelné skleničky, zavřu a důkladně proklepu.

Podávání

1. Do misek rozdělím salátové listy a bylinky. Pozor na kopřivy, při krájení pálí :).
2. Přidám vařené brambory, zaliju dresinkem, promíchám.
3. Na salát položím rozkrojené vejce a posypu semínky. Ihned podávám.

TIPY NA OBMĚNY

Salát můžete podávat i s pečenými bramborami. Do salátu můžete nakrájet jarní ředkvičky (přidejte i ředkvičkové listy), okurku nebo cherry rajčata. Listové saláty a bylinky míchejte s bramborami a dresinkem těsně před podáváním.

—

Do receptu jsem použila zastudena lisovaný olej ze semene světlice barvířské. Můžete ho znát pod názvem bodlákový olej. Olej má vyšší podíl kyseliny linolové (omega 6). Má jemnou a nepříliš výraznou chuť. Hodí se tak do slané i sladké kuchyně. Olej je v raw kvalitě, proto ho používejte ve studené kuchyni. Po otevření uchovávejte v temnu a v chladu.

V čem je pro nás prospěšný?

Srdce a cévy | je bohatý na nenasycené mastné kyseliny (hlavně kyselinu linolovou), které pomáhají snižovat cholesterol a podporují zdraví srdce.

Pokožka a vlasy | hydratuje a regeneruje pleť, podporuje kvalitu vlasů

KAM S NÍM?



Saláty a dresinky | díky neutrální chuti se hodí do jakékoliv zálivky

Domácí hummus nebo pomazánky | místo klasického olivového oleje



Kaše a smoothies | lžička oleje dodá zdravé tuky a zjemní chuť



Dochucení hotových jídel | jen tak zakápnout grilovanou zeleninu, brambory nebo těstoviny.



Jako doplněk stravy | lžička denně pro podporu zdraví srdce a pokožky