

Salát s cizrnou a sladkými bramborami

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 35 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Batáty pečeme v celku v předehřáté troubě na 200 °C asi 45 minut. Nakrájíme na kostičky a odložíme stranou. V misce smícháme předem uvařenou nebo sterilovanou cizrnu, loupané mandle (můžeme je nakrájet na menší kousky), nakrájenou menší kapustu, avokádo nakrájené na plátky a lžičku chia semínek. Přidáme nakrájené batáty. Připravíme si vinaigrettu smícháním oleje s octem, kari kořením, solí a pepřem. Přidáme dresink do salátové mísy a promícháme. Podáváme při pokojové teplotě.

Ingredience

- **Kapusta biela** - 400 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Ocet Balsamico** - 15 g
- **Avokádo** - 200 g
- **Mandle jádra 200 g** - 100 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Kari 25 g** - 6 g
- **Lagris cizrna 450 g** - 320 g
- **Batáty sladké** - 200 g
- **Řepkový olej 250 ml** - 50 g
- **Chia semínka 100 g** - 6 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

