

Grilovaný salát little gem s hrozny, Jihočeskou nivou a lískovými ořechy

🕒 20 minut

náročnost ●○○○

Ingredience (2 porce)

- 2 menší saláty little gem
- 100 g Jihočeské nivy 60%
- 50 g lískových ořechů
- hrst červených hroznů
- 1/2 kyselého jablka (např. granny smith)
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžička medu
- 1 lžička hořčice
- šťáva z 1/2 citronu
- sůl, pepř



Návod na přípravu:

Na zálivku smícháme olivový olej, hořčici, med, citronovou šťávu, sůl a pepř a společně vyšleháme. Lískové ořechy nasucho opražíme na pánvi na středním plameni cca 3 minuty. V průběhu prohodíme, aby se nespálily. Dáme vychladnout. Jablko nakrájíme na tenké nudličky, hrozny na půlky. Ořechy lehce nasekáme. Salát podélně rozřízneme, na pánev dáme lžíci olivového oleje a řeznou stranou dáme salát na pánev nebo na gril. Zprudka minutku opečeme a dáme na talíř řeznou stranou nahoru. Pokapeme zálivkou, poklademe jablky, hrozny a posypeme rozdrobenou Jihočeskou nivou a ořechy.