

Salát z fazolových lusků



25. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Zelené fazolky obsahují spoustu vitamínu C, kyseliny listové a vlákniny. Jsou také dobrým pomocníkem při regulaci trávicích procesů, tak dejte fazolkám zelenou.

Co potřebujete (2 porce):

- 0,5 kg mladých fazolových lusků
- cca 1 l vody
- 2 lžíce sušeného česneku
- 2 lžíce sušené cibule
- 1 lžíce vinného octa
- 2 lžíce panenského olivového oleje
- petrželová nať
- pepř
- sůl

Jak na to:

1. Fazolové lusky očistíme, zbavíme vláken, omyjeme, překrájíme na menší kousky, vložíme do vroucí osolené vody a vaříme do měkka.

2. Uvařené lusky scedíme a propláchneme ledovou vodou, aby zanechali svěží zelenou barvu.

3. V menší misce si připravíme zálivku.

4. Smícháme několik lžic vody s vinným octem, olivovým olejem, solí, pepřem, sušenou cibulí a sušeným česnekem a následně zalijeme připravené fazolové lusky.

- 5.** Pomocí dvou vidliček opatrně celý salát promícháme tak, abychom lusky nepolámali.
- 6.** Nakonec můžeme ozdobit nasekanou petrželovou natí.
- 7.** Podáváme samostatně jako zeleninový salát k proteinovým jídlům od 1. fáze nebo jako příloha k normálním jídlům od 2. fáze.