



VAJÍČKOVO-AVOKÁDOVÝ ŠALÁT

PRÍSADY

- 2 vajcia
- 100 g uhorky, neošúpanej, nakrájanej na kusy
- 30 g jarnej cibulky, natenko nakrájanej
- 2 avokáda, ošúpané a odkôstkované
- 3 čajové lyžičky octu z červeného vína, po častiach
- ½ čajovej lyžičky soli
- ½ čajovej lyžičky čierneho korenia
- 1 čajová lyžička chilli omáčky
- 30 g rukoly
- ½ čajovej lyžičky olivového oleja
- 8 celozrnných sušienok

POSTUP

1. Vajcia varte v hrnci po dobu 10 minút.
2. Pridajte na kúsky nakrájanú uhorku a plátky jarnej cibulky do misky na miešanie strednej veľkosti.
3. V malej miske na miešanie roztlačte avokádo. Pridajte 2 čajové lyžičky octu z červeného vína, soľ, čierne korenie a chilli omáčku a všetko spolu dobre premiešajte. Do misky na miešanie strednej veľkosti pridajte k uhorky a jarnej cibulke avokádovú zmes a zamiešajte.
4. Vajcia opláchnite studenou vodou. Očistite ich, nakrájajte na malé kúsky a pridajte ich k avokádovej zmesi. Dochuťte koreninami.
5. Na servírovací tanier poukladajte rukolu. Pokvapkajte ju zvyšnou 1 čajovou lyžičkou octu z červeného vína a 1 čajovou lyžičkou olivového oleja a premiešajte. Na rukolu nakoniec uložte vajčíko-avokádovú zmes a podávajte na sušienkach.