



## Ľahký šalát s avokádom

Budeme potrebovať:

- 7 ks kríčkových paradajok
- 2 veľké hrste listového šalátu (mix)
- 1 avokádo
- plechovku cíceru v slanom náleve
- 1 granátové jablko
- hrst' lístkov mäty
- 2 šalotky
- 2 limetky
- olivový olej extra virgin
- soľ a čerstvo mleté čierne korenie

Umytý a dobre vysušený listový šalát dajte do veľkej misy. Pridajte prepláchnutý cícer, nakrájané šalotky, na osminky nakrájané paradajky, hrst' lístkov mäty a dobre dochuťte soľou, olivovým olejom, šťavou z jednej limetky a čerstvo mletým čiernym korením. Dobre premiešajte.

Ingrediencie rozdeľte na dva taniere. Avokádo pozdĺžne rozrežte, vyberte kôstku a pomocou lyžičky vyberte dužinu. Narežte ju na pásiky, nie však úplne dokonca, aby sa vám dužina nerozpadla. Avokádo položte na šalát. Vždy jednu polovicu na jeden tanier. Granátové jablko rozpoľte, použite hlbokú lyžicu, údermi chrbtom lyžice po kôre jablka vám semiačka samé vyskočia z plodu. Pridajte ich na šalát. Dobre zalejte olivovým olejom, prípadne ešte osoľte a okoreňte.