

Barevný ovesný salát

Suroviny:

1 větší drobně nakrájená cibule

2 lžice oleje

400 g uvařených zrn ovsa

2 stroužky česneku

100 g mladých ředkviček nakrájených na tenké plátky

100 g barevné papriky nakrájené na nudličky

2 rajčata nakrájená na tenčí plátky

menší čínské zelí

sojová omáčka, pepř, bazalka, sůl, 2 lžice octa, 2 lžičky cukru

čerstvá petrželka nakrájená nadrobno, sýr, voda

Postup:

Cibuli osmahneme na oleji, přidáme sůl, uvařená zrna ovsa a utřený česnek. Ještě chvíli všechno společně dusíme a pak necháme vychladnout. Do středně velké mísy dáme nakrájenou zeleninu (ředkvičky, papriku, rajčata, zelí), vychladlou směs z pánve a dobře vše promícháme. Přidáme pepř, bazalku, petrželku, ocet, cukr, ochutíme trochou sojové omáčky. Podle chuti ještě přidáme sůl nebo trochu oleje. Asi půl hodiny necháme odležet v ledničce. Před podáváním posypeme strouhaným sýrem. Salát je vhodný jako příloha k hlavnímu jídlu nebo jako lehká večeře.

