

Jahelný salát s cizrnou, špenátem a avokádem



Suroviny:

1 hrnek jáhel	1 lžička mletého kmínu
1 plechovka sterilované kukuřice	1 avokádo
1 plechovka sterilované cizrny	olivový olej
1 cibule	pepř
500 g čerstvých špenátových listů	sůl
2 stroužky utřeného česneku	3-4 lžičce citronové šťávy
	nastrouhaná kůra z ½ biocitronu
	čerstvý tymián a oregáno

Postup:

Jáhly dvakrát spaříme vroucí vodou a vodu slijeme. Na olivovém oleji osmahneme jáhly a zalijeme vodou v poměru 1:2 a přidáme lžičku soli. Přivedeme k varu, ztlumíme plamen a vaříme na mírném plameni pod poklicí 15 minut. Po odstavení necháme ještě 5 – 10 minut dojít pod pokličkou. Cibuli nasekáme najemno a zpěníme na pánvi na olivovém oleji. K osmažené cibulce přidáme kukuřici, cizrnu a společně restujeme cca 5 minut. Přidáme kmín, česnek a dochutíme pepřem a solí. Restujeme ještě dalších 5 minut. Přidáme proprané špenátové listy a několik minut dusíme. Směs smícháme s hotovými jáhlami a necháme vychladnout. Mezitím si připravíme zálivku z olivového oleje, citronové šťávy, citronové kůry, pepře a soli. Všechny suroviny promícháme a vlijeme do směsi jáhel a špenátu. Na závěr přidáme čerstvé bylinky a avokádo. Necháme v lednici vychladnout až do druhého dne.

