



### Cizrnový salát s pikantním humusem

Zakončete den plnohodnotnou večeří s obsahem všech důležitých makroživin a vychutnejte si námi již několikrát prověřený, barevný, trendy a na přípravu snadný cizrnový salát. Věříme, že ve spojení s lehkým pikantním humusem dostane i vás.

**MNOŽSTVÍ: 2 porce**

#### Ingredience

- 1 hrnek cizrny
- salátové listy
- ¼ salátové okurky
- ½ červené kapie
- 1 menší mrkev
- ½ červené cibule
- 2 sušená rajčata bez oleje
- 2 nakládané beraní rohy
- šťáva z ½ limetky
- 4 snítky koriandru

#### Postup

1. Cizrnu předem namočte alespoň přes noc, poté ji uvařte doměkka.
2. Salát omyjte, osušte a natrhejte.
3. Okurku a kapii omyjte a nakrájejte na kostičky.
4. Mrkev oškrábejte a spolu s rajčaty a beraními rohy nakrájejte nadrobno.
5. Oloupejte, rozpulte a nakrájejte na měsíčky.
6. V míse všechny ingredience promíchejte, zakápněte limetkovou šťávou a nechte 5 minut odpočívat.
7. Na závěr salát ozdobte koriandrem a podávejte s domácím humusem.

TYP JÍDLA: Salát  
ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Vaření  
STRAVOVACÍ STYL: Bez laktózy, Bez lepku, Vegan, Vegetarian

Autor: Andrea Hrečková

pro lovce.cz  
INTERNETOVÝ OBCHOD

tel.: +420 777 147 308 technické informace  
tel.: +420 607 688 696 Objednávky  
e-mail: obchod@prolovce.cz









Lovecké potřeby Pro lovce.cz je specializovaný obchod pro myslivce, lovce, kynology a přátele přírody



dalekohledy | kolimátory | noční vidění a termovize | svítilny | fotopasti | nože  
| brašny a batohy | potřeby pro kynology



[www.lovecke-potreby.eu](http://www.lovecke-potreby.eu)

	DOUPĚ	MALÝ LEON		MĚKKÝS	SLABIKA HIHNÁNÍ	JE MOŽNO		ZKRATKA COMPUTERU	HRDINA		EGYPTSKÁ KRÁLOVNA	BYTOVÝ TEXTIL	OPAK OŠKLVOSTI
INIC. HERCE LANCASTERA			MEZINÁRODNÍ KÓD FILIPIN CITOSLOVCE BOLESTI				VOZKOVO CITOSLOVCE EINSTEINOVY INICIALY				CITOSLOVCE JUKANI		
Tajenka č. 1											MEZINÁRODNÍ KÓD LIBERIE MLÉČNÝ VYROBEK		
KALUŽ					DĚTSKÉ CITOSLOVCE				JAKÁ				
OSOBNÍ ZAJMENO			DRUH PŠTROSA	POPLACH	Zahradnictví Beneš Poděbrady - Bílkova 107				SILNÝ CHLUP NA BRADĚ SPZ KUTNÉ HORY				
ČERVENÉ ROSTLINNÉ BĚŽIVO											ČÁST SAKA		
	ČÁST KLATOV				BA I		ČÍN. BUBEN	ZÁBAVA ZKRATKA POJIŠTOVNY				ANGL. DUB	PÁDOVÁ OTÁZKA
	CITOSLOVCE RŮZNYCH POCITŮ	ARMSTRONG OVI INICIALY OBYDLÍ VČEL				ZKR. TĚLOVÝCHOVY CHEM. ZN. BERKELIA			OPUHLINA ZN. ASTATU				
Tajenka č. 2													
MENŠÍ KOREC ZPRAVIDLA ZALESNĚNÝ					SAZE						SLOVEN PŘIROVNÁNÍ		

**VYHRAJE KNIHU**

Vyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na [krizovky@unifform.cz](mailto:krizovky@unifform.cz) do 31.8.2021. Slosování proběhne 8.9.2021.

**Bonavita spol. s r.o.**  
ZEMĚDĚLSKÉ SLUŽBY

"Vitalita pro Vaše zvířata!"  
Využijte našich služeb!

**Posklizňové služby**  
**Obchod se zemědělskými komoditami**

**Prodej certifikovaných osiv a služby agronoma**

**Výroba a prodej „NON GMO“ extrudovaných krmiv**

**Výkup a zpracování potravinářské soji, pšenice a ova**

**Prodej cereálních nestandardů z potravinářské výroby**

**Bonavita spol. s r.o.**  
Hlavní 32, 251 63 Kunice-Vidovice  
tel.: 323 665 430-1, mobil: 731 596 002,  
email: [svoboda@bonavita.cz](mailto:svoboda@bonavita.cz), [www.pragosoja.cz](http://www.pragosoja.cz)

**Zahradnictví Beneš**  
**Poděbrady - Bílkova 107**

[jaro.benes@seznam.cz](mailto:jaro.benes@seznam.cz)  
[info@zahradnictvi-benes.cz](mailto:info@zahradnictvi-benes.cz)

- Ovocné stromky
- Okrasné dřeviny
- Údržba a realizace zahrad
- Balkonové květiny
- Zeleninová sadba

**+420 325 612 013**  
**+420 721 662 339**

[www.zahradnictvi-benes.cz](http://www.zahradnictvi-benes.cz)