

Zeleninový salát s konopnými semínky a konopným olejem

Složení:

baby špenát nebo rukola

1 zralé avokádo

konopná semínka loupaná

konopný olej

1 bílá cibule nakrájená na osminky

1 červená cibule nakrájená na osminky

2 lžičky třtinového cukru

šťáva z 1 menšího citronu (případně půl citronu a půl limetky)

2 jarní cibulky nakrájené na kolečka

Příprava: Rozpálenou grilovací pánev potřete olejem a orestujte obě cibule ze všech stran.

Zálivka: Smíchejte konopný olej (olivový nebo arašídový), třtinový cukr, šťávu z citronu nebo limetky a na kolečka nakrájenou jarní cibulku.

Avokádo oloupejte, zbavte pecky a nakrájejte na kostičky.

Na talíř připravte baby špenát nebo rukolu, přidejte grilovanou cibuli, kostičky avokáda a hoblínky parmazánu.

Posypejte konopným semínkem a pokapejte zálivkou dle chuti. Případně trochu posolte a opeřete.