

Orientální salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Mandarinka 2 ks
- Tvrdý sýr 150 g
- Fíky 2 ks
- Avokádo 1 ks
- Žlutý meloun 1 ks
- Datle 4 ks
- Granátové jablko 1 ks
- Citrón 1 ks
- Ananas 1 ks
- Citrónová šťáva 1 ks
- Olivový olej 1 lžička

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Dužinu ananasu nakrájíme na menší kousky a dáme do mísy. Avokádo oloupeme, rozpůlíme, odstraníme pecku a dužinu lehce potřeme citronovou šťávou, aby nezčernala. Pak ji nakrájíme na plátky a přidáme do mísy s ananasem.

Fíky nakrájíme na plátky. Granátové jablko rozpůlíme, lžičkou vydlabeme červená jadérka a přidáme k ostatnímu ovoci. Meloun oloupeme, zbavíme zrníček a nakrájíme na menší kousky. Mandarinky oloupeme a rozdělíme na dílky. Spolu s datlemi vmícháme k ostatnímu ovoci.

Sýr nakrájíme na kostičky. Z oleje, citronové šťávy a bílého pepře vyšleháme zálivku.

Ovoce a sýr upravíme na mísu, zakapeme zálivkou a orientální salát ihned servírujeme.