

Salát s italskou zálivkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Hlávkový salát 2 ks
- Cukr krupice 1 špetka
- Citrónová šťáva 2 lžíce
- Křen 1 lžíce
- Olej 4 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Kečup 4 lžíce
- Česnek 3 stroužek

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Salát propláchneme, necháme proschnout a rozebereme ho na listy. Ty větší natrháme a rozdělíme je na dezertní talíře.

Křen nastrouháme najemno a česnek utřeme se solí. Kečup použijeme podle své chuti, ostrý nebo jemný. Veškeré ingredience na zálivku důkladně promícháme. Zálivku rozdělíme do misek a podáváme ji k hlávkovému salátu zvlášť.

Hlávkový salát můžeme nahradit okurky nebo rajčaty nakrájenými na plátky a mírně posolenými.