

Zelný salát s oříšky

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Mrkev 150 g
- Celer 150 g
- Jablko 2 ks
- Kysané červené zelí 150 g
- Tykvová semínka 0.5 hrst
- Slunečnicová semínka 0.5 hrst
- Sezamová semínka 1 lžíce
- Kešu nesolené 1 hrst
- **Na zálivku:**
- Med 2 lžíce
- Panenský olivový olej 2 lžíce
- Citron 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Míchání

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Mrkev a celer očistíme a nakrouháme na jemné straně struhadla. Jablka oloupeme a také nastrouháme. Zelí můžeme lehce pokrájet. Vše přendáme do misky, promícháme a lehce osolíme. Do salátu přidáme i oříšky a semínka.

Zálivku připravíme smícháním medu, oleje a citronové šťávy. Metličkou vše našleháme, zálivku nalijeme na salát a promícháme.