

Čerstvý špenátový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Listový špenát 700 g
- Ředkvičky 1 ks
- Čerstvá petrželka 1 ks
- Zakysaná smetana 8 lžíce
- Olivový olej 1 ks
- Citrónová šťáva 4 lžíce
- Moučkový cukr 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Mladé listy špenátu dobře omyjeme, zbavíme řapíků, lístečky nakrájíme na proužky, dáme do mísy a přidáme jemně nakrájenou cibulku a posekanou petrželovou nať.

Připravíme si zálivku z citronové šťávy, oleje, soli, cukru a smetany. Dobře promícháme a nalijeme na nakrájený špenát.

Na miskách čerstvý špenátový salát přizdobíme tenkými plátky ředkviček. Čerstvý špenátový salát podáváme jako přílohu k masu.