

Surimi salát s majonézou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Majonéza 1 ks
- Surimi tyčinky 250 g
- Cibule 1 ks
- Sterilovaná zelenina 200 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Worchester 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Na trošce oleje osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku do zesklivatění, přidáme surimi tyčinky nakrájené podle libosti na silná či tenká kolečka, osolíme, opepříme a přidáme worchester podle chuti. Pokud budeme přidávat pórek, pak jej přidáme v tuto chvíli. Směs necháme vychladnout.

K vychladlé směsi přidáme sterilovanou kapii či jinou zeleninu (pokud máte rádi, přidejte čerstvou papriku nebo sterilovanou kukuřici). Nakonec vmícháme majonézu nebo jogurt (popř. obojí). Pokud se někdo trápí dietou, stačí dát nakrájené tyčinky na okamžik do mikrovlnky a použít nízkotučný jogurt. Fantazii se meze nekladou, zvolte si zeleninu podle svého uvážení.

Surimi salát můžeme použít k mazání obložených chlebičků nebo jej rozdělit na porce a přikusovat k němu pečivo.

