

Klíčkový salát z krabích tyčinek

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Sterilovaný hrášek 50 g
- Zeleninová směs 200 g
- Sterilovaná kukuřice 50 g
- Krabí tyčinky 150 g
- Klíčky baby mungo 100 g
- Zakysaná smetana 4 lžíce
- Citrónová šťáva 1 ks
- Sušená petrželka 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Provensalské koření 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Před přípravou salátu si dáme vařit krabí tyčinky. Buďto je prohřejeme jen v mikrovlnné troubě, ale lepší jsou uvařené ve vodě přímo v obalu. Krabí tyčinky vaříme po dosažení bodu varu asi 5 - 7 minut. Po vychladnutí je jen zbavíme obalu a nakrájíme na větší kousky.

Do větší mísy vsypeme zeleninovou směs na wok pánev (nakrájená cibule, pórek, červená paprika, zelí, mrkev a sójové klíčky), doplníme o slitou konzervovanou zeleninu (hrášek, kukuřice), baby mungo a okořeníme podle chuti. Trochu pokapeme i citronovou šťávou. Asi 2 lžičky si odložíme na

ozdobu. Ke zbytku přimícháme zakysanou smetanu. Salát spojíme vydatným mícháním, nakonec přidáme i kousky krabích tyčinek.

Klíčkový salát rozdělíme do misek, ozdobíme odloženou zeleninou a můžeme přidat i krabí tyčinku. Podáváme s pečivem.

Zeleninovou směs na wok pánev samozřejmě můžeme nahradit zakoupenou zeleninou, kterou si sami nakrájíme. Ale takto je recept rychlejší.