

Fenyklový salát s okurkou a jabky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Jablko 1 ks
- Balzamikový ocet 1 lžíce
- Kysaná smetana 200 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Salátová okurka 1 ks
- Pórek 150 g
- Fenykl 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Suroviny omyjeme. Okurku oloupeme, jablka také oloupeme a vyjadřincujeme je.

Vše nakrájíme na nudličky. Pokud by se vám některá část fenyklu zdála tvrdá, můžete jen spařit, ale ztratí se tím cenné vitamíny. Lepší stravitelnosti dosáhnete opravdu jemným nakrájením. V míse promícháme všechny nakrájené suroviny.

Připravíme si dresink. Smícháme kysanou smetanu, balzamikový ocet, sůl a bílý pepř. Pro lepší chuť můžeme přidat salátové koření.

Hotový dresink smícháme se salátem.

Hotový salát necháme půl hodiny odpočinout v lednici. Vychlazený jej podáváme.