

Salát z brokolice s kiwi a vlašskými ořechy

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Šťáva z citrónu 1 ks
- Brokolice 400 g
- Vlašské ořechy 100 g
- Kiwi 4 ks
- Šťáva z pomeranče 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na tento recept můžeme použít mraženou brokolici, ale i čerstvou neupravovanou. Takovou brokolici musíme nejprve rozdělit na růžice a košťál. Brokolici vložíme na pařák s vařící osolenou vodou. Dáváme pozor aby brokolice příliš nezměkla. Růžice vyjmeme z pařáku a necháme vychladnout. Košťál vaříme ještě 5 minut.

Vyjmeme košťál, necháme vychladnout, oloupeme a nakrájíme na kolečka. Růžice rozebereme na malé růžičky, vložíme do mísy, přidáme oloupaná kiwi, rozkrojená na poloviny a nakrájená na tenké plátky. Vše zakapeme citronovou šťávou a doplníme nahrubo nasekanými ořechy. Nakonec všechny ingredience důkladně promícháme.