

Pomerančový salát se žampiony

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Žampiony 100 g
- Kuchyňsky upravení krabi 100 g
- Čekanka 1 ks
- Nízkotučný jogurt 100 g
- Estragon 2 ks
- Pomeranč 3 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Citrón 1 ks
- Rajský protlak 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Estragon omyjeme, osušíme a nasekáme. Vymačkáme jeden pomeranč, citron a šťávy smícháme s jogurtem, rajským protlakem a nasekaným estragonem. Osolíme a opeříme.

Zbylé pomeranče oloupeme tak, aby na nich nezůstaly zbytky bílé slupky a vyloupeme dužinu z jednotlivých dílků. Menší žampiony očistíme a nakrájíme na tenké plátky. Čekanku omyjeme, očistíme, odstraníme košťál a nakrájíme na kousky.

Kraby smícháme s plátky žampionů, dílky pomerančů a čekankou.

Pomerančový salát se žampiony ihned přelijeme připravenou salátovou zálivkou a podáváme.