

Lahůdkový salát s jablky a červenou řepou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Kopr 1 svazek
- Kremžská hořčice 1 lžička
- Polníček 150 g
- Pažitka 1 svazek
- Sterilovaná řepa 375 g
- Sterilovaná okurka 200 g
- Olej 4 lžíce
- Čekanka 500 g
- Jablko 400 g
- Ovocný ocet 4 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Čekanku očistíme, omyjeme, asi 8 pěkných vnějších listů odložíme a zbytek nakrájíme na proužky. Salát dobře opereme a necháme okapat. Mezitím omyjeme jablka, odstraníme jadřince a nakrájíme na tenké kroužky. Okurky nasekáme na kostičky a červenou řepu nakrájíme na větší kousky.

Smícháme ocet, sůl, pepř a hořčici. Zašleháme olej. Kopr a pažitku opereme, vytřeme do sucha a jemně nasekáme. Bylinky pak vmícháme do hotového dresinku.

Plátky jablek, listy čekanky a salát rozdělíme na čtyři talíře. Na to naaranžujeme promíchaný salát.

Lahůdkový salát s jablky a červenou řepou nakonec přelijeme připravenou marinádou a podáváme.