

Pikantní salát s brokolicí

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Kapary 60 g
- Nakládané cibule 80 g
- Plnotučná hořčice 1 lžíce
- Olej 3 lžíce
- Citrónová šťáva 1 ks
- Brokolice 400 g
- Petržel 1 ks
- Pepr, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Brokolici můžeme použít i mraženou. Čerstvou brokolici musíme nejprve uvařit v osolené vodě do poloměkka, nechat vychladnou, okapat a nakrájet na malé kousky.

Z oleje, hořčice, citronové šťávy, jemně nasekané petrželky, kaparů a malých nakládaných cibulek připravíme zálivku, kterou ochutíme mletým pepřem a solí.

Brokolici zalijeme zálivkou, zlehka promícháme a před podáváním salát dobře vychladíme.