

Lehký salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Mrkev 2 ks
- Čínské zelí 1 ks
- Petržel 1 ks
- Citrón 1 ks
- Vlašské ořechy 1 balení
- Jablko 2 ks
- Celer 1 ks
- Ananasová šťáva 70 ml
- Med 2 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Hlávku čínského zelí očistíme a nakrájíme na nudličky a vložíme do mísy. Mrkev a celer nakrájíme na nudličky a jablka rozkrájíme na tenké dílky. Ořechy nadrobno posekáme, na listy zelí rozložíme zeleninu a jablko, promícháme. Med, ananasovou a citronovou šťávu rozšleháme v mixéru a touto zálivkou přelijeme salát, posypeme ořechy a petrželkou. Salát můžete podávat jako předkrm, přesnídávku, svačinu nebo jako lehkou večeři.