

Míchaný salát s mrkví

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Paprika 3 ks
- Košťál 1 ks
- Voda 300 ml
- Ořechy 5 ks
- Jablko 4 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Celerový list 3 ks
- Cukr 1 ks
- Mrkev 2 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Mrkev, papriku a jablka v poměru 2:3:4 očistíme a najemno nastrouháme.

Nenastrouhané zbytky umixujeme spolu s ředkví, celerovým listem a košťálem z kvěťáku nebo zelí. Směs dochutíme solí a pepřem, přidáme vodu s octem a cukrem a důkladně promícháme.

V míse smícháme rozmixovanou zeleninu spolu s nastrouhanou zeleninou. Do míchaného salátu s mrkví přidáme mletá jádra ořechů.

Míchaný salát s mrkví podáváme vychlazený a s čerstvým pečivem. Salát můžeme nechat hustější a použít jej jako pomazánku na chlebičky.