

Salát z pomerančů a mandlí

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Olej 2 lžíce
- Pomeranč 3 ks
- Česnek 2 stroužek
- Loupané mandle 50 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Čerstvé bylinky 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Pomeranče oloupeme a ostrým nožem na ovoce z něj odstraníme zbylou kůru a blanky na jednotlivých měsíčkách.

Na sucho si rozejdeme pánev a asi 2 minuty na ní pražíme mandle. Česnek oloupeme a nasekáme najemno, nelisujeme jej.

V misce smícháme olivový olej se solí a pepřem. Přimícháme česnek s mandlemi. Nakonec do salátu lehce vmícháme měsíčky pomeranče, aby se nerozbily.

Salát z pomerančů a mandlí můžeme vychladit a podáváme. Salát můžeme sypat čerstvými bylinkami.

