

Řeřichový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Červený vinný ocet 2 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Polníček 200 g
- Kerblík 1 svazek
- Piniová semínka 1 lžíce
- Řeřichové výhonky 1 svazek
- Vejce 2 ks
- Olej 2 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Nejdříve si 8 - 10 minut uvaříme vejce natvrdo. Pak vejce prudce zchladíme studenou vodou a oloupeme skořápku.

Očistíme si ředkvičky, omyjeme je a nakrájíme na slabá kolečka. Salát rozebereme na listy. Ty opereme a zlehka osušíme. Pak je natrháme na kousky. Opereme si kerblík a otrháme lístky.

V pánvi rozpálíme olej a dozlatova na něm orestujeme semínka. Vyjmeme je a dáme je stranou do misky. Olej slijeme a dáme si je stranou prochladnout. Přilejeme ocet, osolíme, opepříme a dochutíme cukrem. Zálivku dobře našleháme, pak přidáme oříšky.

Rozpůlíme vejce a vyloupneme z nich žloutky. Bílky nasekáme na kostičky nebo je nahrubo nastrouháme.

Listy salátu a kerblík rozdělíme do čtyř větších misek a proložíme je kolečky ředkviček. Navrch nasypeme kousky bílků. Žloutky prolisujeme lisem na česnek a rozdělíme je na salát. Přelijeme je octovou zálivkou a ihned podáváme.