

Svěží zeleninový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Česnek 2 stroužek
- Rajče 5 ks
- Červená paprika 1 ks
- Cibule 2 ks
- Zelená paprika 1 ks
- Cuketa 2 ks
- Cukr 1 ks
- Olivový olej 6 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Pomeranč 1 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Hořčice 1 lžička
- Ocet balsamico 4 lžíce

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Papriky rozpůlíme, odstraníme jadérka, lusky opláchneme a nakrájíme na nudličky. Cibuli oloupeme a spolu s naťovou cibulkou nakrájíme na kolečka. Rajčata a cuketu omyjeme. Rajská jablka rozkrájíme na osminky, cuketu na 1 cm velké kostky. Všechnu připravenou zeleninu nasypeme do velké salátové mísy.

Česnek oloupeme a utřeme ho. Přelijeme jej olejem, octem a šťávou z jednoho pomeranče. Přimícháme hořčici, opepříme, osolíme a dochutíme cukrem.

Zálivkou přelijeme připravenou zeleninu a podáváme důkladně vychlazené.