

Čekankový salát s ovocem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Hlávkový salát 1 ks
- Zakysaná smetana 1 dl
- Pomeranč 2 ks
- Jahody 300 g
- Čekanka 400 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Cukr 1 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Salát a čekanku rozebereme na listy, omyjeme a větší listy natrháme na kousky. Oloupaný pomeranč nakrájíme a zbavíme pecek. Jahody omyjeme a nakrájíme.

Smetanu smícháme se solí, cukrem a pepřem. Připravíme si tak zálivku.

Zeleninu s ovocem promícháme, zalijeme smetanou a dáme vychladit.