

Fenyklový salát se sýrem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Ementál 200 g
- Jablko 100 ks
- Ananas 300 g
- Hlízový fenykl 400 g
- Bílý jogurt 200 g
- Mletá pálivá paprika 1 špetka
- Slunečnicový olej 100 lžíce
- Pepr, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Sýr nakrájíme na nudličky, fenykl očistíme a také nakrájíme na nudličky. Ananas zbavíme slupky, rozkrojíme, odstraníme vnitřní tvrdou část a nakrájíme na kostičky. Jablka oloupeme a nakrájíme je na drobné kousky. Místo ananasu můžeme použít i jiné šťavnaté ovoce, třeba pomeranč.

Připravíme si marinádu na salát - z bílého jogurtu, slunečnicového oleje, pálivé papriky a mletého pepře.

Ovoce s fenyklem a sýrem smícháme, vše zalijeme jogurtovou marinádou, vychladíme a podáváme.

Salát chutná netradičně a díky marinádě získá příjemně pálivou chuť.