

Exotický ovocný salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Kokosový ořech 1 ks
- Cukrový meloun 1 ks
- Větší jahody 10 ks
- Kokosové mléko 1 ks
- Tekutý med 1 lžička

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na salát potřebujeme jen málo ingrediencí - čerstvý kokos, jahody, cukrový meloun a konzervované kokosové mléko.

Naznačené dírky na kokosovém ořechu propíchneme a vylijeme obsaženou vodu do skleničky. Tu do salátu můžeme, ale nemusíme přidat. Kokos rozřízneme pilkou a ostrým nožem vydlabeme kokosovou jedlou část, kterou nakrájíme na větší kostičky. Meloun rozřízneme, vydlabeme zrníčka a lžičkou nebo nožem meloun okrájíme od slupky a nakrájíme na menší kousky. Jahody omyjeme a překrojíme na půlky.

V misce promícháme ovoce, kokosové kousky a osladíme medem. Naservírujeme do misek, vychladíme a před podáváním ozdobíme a ochutíme kokosovým mlékem, které necháme krátce rozpustit ve vodní lázni, aby získalo řidší konzistenci, bývá dost husté.

Exotický ovocný salát podáváme jako zdravou chuťovku, výborně osvěží v letních měsících.