Zeleninový salát se sójou a sýrem

Kategorie: Zdravá strava

Autor: afaltynkova

Suroviny

Porce: 4

- Balkánský sýr 200 g
- Červená paprika 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Pórek 1 ks
- Česnek 4 stroužek
- Zelená paprika 1 ks
- Strouhané bílé zelí 1 hrst
- Olivový olej 1 lžíce
- Sójové nudličky 1 balíček
- Salátová okurka 1 ks
- Naklíčený hrášek 1 hrst
- Bazalka 1 ks
- Sušený česnek 1 ks
- Provensálské koření 1 ks
- Sušený celer 1 ks
- Tymián 1 ks
- Citrónová šťáva 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Papriky omyjeme, zbavíme stopek a zrníček, oba druhy nakrájíme na kostky. Salátovou okurku oloupeme a nakrájíme také na kostičky. Mrkev očistíme a nastrouháme najemno. Můžeme si najemno nastrouhat i bílé zelí. Zeleninu dáme do větší mísy a promícháme i s klíčky. Prosolíme a okořeníme - provensálským kořením, bazalkou, tymiánem, sušeným celerem a trochou sušeného česneku. Ochutíme pár kapkami citronové šťávy. Necháme rozležet.

Mezitím si na kolečka nakrájíme očištěný pórek, oloupeme stroužky česneku a nasekáme. Na pánvi rozpálíme asi lžíci olivového oleje a pórek osmahneme, abychom trochu utlumili palčivou chuť. Česnek přidáme těsně před odstavením z plamene a směs necháme trochu vychladnout.

Sójové nudličky vsypeme do vroucí vody se lžičkou soli. Vaříme podle návodu na obalu, obvykle 15 - 20 minut. Poté slijeme a vymačkáme ze sóji přebytečnou vodu. Po vychladnutí nakrájíme na menší kousky.

Okořeněnou zeleninu v míse promícháme s osmaženým pórkem, přidáme sóju a sýr, který nemusíme strouhat, jen ho mezi prsty rozdrobíme. Použijeme sýr balkánského typu, ale může být i niva. Vše promícháme.

Zeleninový salát se sójou a sýrem podáváme ihned jako samostatný chod bez jakékoliv přílohy. Je vydatný sám o sobě.