

Salát z luštěnin

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Sladká kukuřice 100 g
- Pórek 1 ks
- Naložené fazole 100 g
- Hrášek 100 g
- Řeřicha 1 ks
- Slunečnicové semínko 1 ks
- Bílý jogurt 2 lžíce
- Cukr 1 ks
- Hořčice 1 lžíce
- Olej 2 lžíce
- Majonéza 2 lžíce
- Citrón 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Slovensko

Počet porcí: 4

Postup:

V misce si vidličkou našleháme majonézu, hořčici, trochu cukru, soli a bílého jogurtu, za stálého míchání přidáváme olej. Podle chuti přidáme čerstvě vymačkanou šťávu z citronu.

Do větší mísy dáme naložené fazole, hrášek a sladkou kukuřici (vše bez nálevu), přidáme jemně

nakrájený pórek a lehce vmícháme našlehanou zálivku.

Salát z luštěnin necháme v ledničce uležet.

Před podáním posypeme opraženými slunečnicovými semínky a ozdobíme zelenou řeřichou. Salát z luštěnin podáváme s pečivem.