

Salát se sýrem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Hlávkový salát 1 ks
- Salát lollo rosso 1 ks
- Tvrdý recepty 200 g
- Hlávkový ledový salát 1 ks
- Hlávkový salát lollo biondo 1 ks
- Piniová semínka 4 lžíce
- Cukr moučka 1 lžička
- Citrónová šťáva 4 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Olej lisovaný ze studena 4 lžíce

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Saláty očistíme (můžeme přidat i čínské zelí) a natrháme na lístky. Sýr nakrájíme ozdobným nožem na tenké plátky.

Smícháme čerstvě vymačkanou citronovou šťávu, sůl, pepř, cukr i olej.

Salát naaranžujeme po obvodu talíře a doprostřed stočíme sýr do kornoutku. Přelijeme zálivkou a posypeme piniovými semínky.

Dělená strava - neutrální lehká večeře.