

Maminasalat

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Majonéza 2 lžíce
- Toastový chléb 2 plátek
- Žlutá paprika 1 ks
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Čínské zelí 1 ks
- Jablko 2 ks
- Bílý jogurt 100 ml
- Mozzarella galbani mini 1 ks
- Baby karotka 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Olivový olej 1 lžíce
- Celer 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Připravíme si 2 jablka (kyselá odrůda), jednu červenou papriku, jednu žlutou papriku, čínské zelí (půl střední hlávky), baby mrkvičky, menší celer, olivový olej, Mozzarellu Galbani Mini, light majonézu, bílý jogurt, citronovou nebo limetkovou šťávu.

Jablka oloupeme, zbavíme jádřinců, papriky omyjeme, vše nakrájíme na kostičky. Čínské zelí

omyjeme, celer oloupeme a nakrájíme na drobné nudličky, vložíme do větší mísy, smícháme, přidáme baby mrkvičky a balení Mozarely Galbani Mini.

Smícháme dvě lžíce majonézy se 100 ml bílého jogurtu, trochu citronové šťávy a lžící olivového oleje. Dressing vlijeme do mísy se salátem a maminasalat už jen promícháme.

Maminasalat podáváme jako předkrm nebo přílohu ke grilovanému masu. Můžeme posypat toastovými krutonky.