

Pikantní květákový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Cibule 1 ks
- Květák 1 ks
- Ledový salát 3 ks
- Mražené žampiony 2 lžíce
- Mrkev 1 ks
- Slanina 100 g
- Sójová omáčka 1 lžíce
- Voda 8 lžíce
- Hořčice 2 lžíce
- Škodův bylinný sirup 2 lžíce
- Cukr 3 lžíce
- Ocet 3 lžíce
- Nové koření 2 kulička
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Nejprve si připravíme zálivku. Hořčici rozmícháme ve vodě. Přidáme ocet, cukr, sůl a zbylé ingredience na zálivku. Zálivku mícháme, dokud se nerozpustí cukr a není hladká. Pak ji dáme do lednice vychladit. Slaninu nakrájíme na nudličky.

V hrnci přivedeme k varu vodu s novým kořením, osolíme ji. Asi 3 - 4 větší růžičky kvěťáku omyjeme a vložíme do vroucí vody. Uvaříme je doměkka. Měkký kvěťák nakrájíme na menší růžičky.

Zatím větší listy ledového salátu omyjeme a nakrájíme na dlouhé nudličky. Mrkev s cibulí oloupeme. Mrkev nakrájíme na drobné kostičky, cibuli nakrájíme na tenké měsíčky a žampiony překrájíme. Mrkev s cibulí a žampiony dáme do misky, přelijeme vroucí vodou a necháme chvíli ustát. Pak vše scedíme.

Ve větší misce smícháme salát, kvěťák, mrkvovou směs a slaninu. Kvěťákový salát zalijeme vychlazenou hořčičnou zálivkou a necháme ještě trochu vychladit.

Vychlazený pikantní kvěťákový salát při podávání sypeme mletým novým kořením.