

Salát na hongkongský způsob

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Salátová okurka 1 ks
- Vlašské ořechy 2 lžíce
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Sójová omáčka 1 lžíce
- Sezamová semínka 1 lžíce
- Hlávkový ledový salát 1 ks
- Hnědý cukr 1 lžíce

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Z hlávky ledového salátu vyjmeme tvrdý bílý vnitřek a zbytek nakrájíme nebo natrháme na malé kousky. Salát nasypeme do mísy. Salátovou okurku oloupeme a nakrájíme na malé kostičky 1 x 1 cm a přidáme k salátu.

V jiné misce smícháme předem opražená semínka a ořechy, sojovou omáčku, citronovou šťávu a hnědý či bílý cukr.

Zálivku nalijeme na připravenou zeleninu, dobře promícháme a před podáváním dáme salát na hongkongský způsob vychladit. Pro nevegetariány přidáme grilované kousky kuřete.

Salát na hongkongský způsob podáváme jako přílohu nebo hlavní chod.