

Sluneční salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Mrkev 1 ks
- Pomeranč 1 ks
- Jablko 1 ks
- Voda 1 dl
- Ocet 1 ks
- Olivový olej 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Tymián 4 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Jablko a mrkev podle potřeby očistíme a nakrájíme na proužky, oloupaný pomeranč rozdělíme na měsíčky a nakrájíme na plátky. Hlavní ingredience na sluneční salát vložíme do misky.

Připravíme si zálivku: Do poloviny hrnku si namícháme ocet s olivovým olejem (octa o trochu méně než oleje) a podle potřeby dolijeme vodou. Ochutíme pepřem a zasypeme nadrceným tymiánem.

Směs na sluneční salát zalijeme zálivkou a promícháme. Sluneční salát podáváme jako osvěžující chuťovku.