

Vrstvený salát s ementálem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Pórek 1 ks
- Vejce natvrdo 5 ks
- Šunka 300 g
- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Čínské zelí 1 ks
- Mletá sladká paprika 1 ks
- Majonéza 250 g
- Sterilované okurky 4 ks
- Hlávkový salát 1 ks
- Ementál 300 g
- Sterilovaný celer 1 ks
- Jablko 2 ks
- Sterilovaný hrášek 1 ks
- Červená paprika 2 ks
- Sterilovaný ananas 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Sterilovanou zeleninu scedíme a necháme okapat. Čínské zelí očistíme a nakrájíme na nudličky. Salát rozebereme na listy a omyjeme je. Papriku a pórek nakrájíme na nudličky. Jablka očistíme a stejně

jako okurky je nastroháme. Vejce oloupeme a rozčtvrtíme.

Mísu vyložíme listy očištěného salátu a vrstvíme polovinou množství: čínské zelí, hrášek, celer, kukuřice, ananas, paprika, šunka, okurky a vejce. Salát zalijeme půlkou majonézy a znovu vrstvíme. Nakonec zalijeme druhou půlkou majonézy, posypeme pórkem, strouhaným sýrem, zbylými vejci a mletou paprikou.

Vrstvený salát necháme v chladu uležet 24 hodin a můžeme podávat. Vrstvený salát je dobrý samotný i s pečivem. Je velmi sytý.