

Míchaný salát s kozím sýrem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Zelený chřest 500 g
- Hlávkový ledový salát 1 ks
- Kozí sýr 150 g
- Hruška 2 ks
- Olivový olej 2 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Citrónová šťáva 3 lžíce
- Voda 5 lžíce
- Cukr moučka 1 lžička

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Chřest očistíme od dřevnatých částí, oloupeme a nakrájíme na kousky dlouhé asi 2 cm. Pak kousky chřestu opečeme ze všech stran na olivovém oleji, osolíme a necháme je vychladnout.

Omytou hrušku zbavíme jadérek a nakrájíme na stejnoměrné kousky. Z vody, citronové šťávy a cukru si připravíme zálivku. Ledový salát očistíme, natrháme na kousky a promícháme se zálivkou. Kozí sýr nakrájíme na kostky. Dno misky poklademe salátem. Na něj rozložíme kousky hrušky, orestovaný chřest a nakrájený sýr.

Míchaný salát s kozím sýrem a chřestem dochutíme čerstvě mletým barevným pepřem a podáváme s opečeným toastem.