

Podzimní dýňový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Citrón 1 ks
- Jablko 2 ks
- Ocet 75 ml
- Cukr krystal 100 g
- Voda 75 ml
- Skořice 1 ks
- Vlašské ořechy 50 g
- Dýně 500 g
- Polníček 150 g
- Cibule 1 ks
- Celer 200 g
- Pepř 1 špetka

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Svaříme ocet, vodu, cukr, oloupanou citronovou kůru i celou skořici, přidáme na kostky nakrájenou oloupanou dýni a dusíme 15 - 20 minut. Pak vyjmeme dýni a necháme ji okapat.

Cibuli i celer oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. Celer opékáme na rozehřátém oleji asi 3 minuty, zalijeme octem a 6 lžícemi dýňového vývaru, osolíme i opeříme. Vmícháme cibuli,

odstavíme a necháme vychladnout.

Salát propláchneme, necháme okapat a rozložíme na misky. Na salát rozdělíme dýni, na měsíčky nakrájená čerstvá neloupaná jablka a nadrobno nasekané ořechy. Podzimní dýňový salát podáváme přelitý octovou zálivkou.