

Květákový salát s pomerančem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Kopr 20 g
- Květák 400 g
- Jarní cibulka 1 svazek
- Pomeranč 2 ks
- Bazalka 6 ks
- Ledový salát 1 ks
- Sýrový krekry 1 balíček
- Česnek 1 stroužek
- Olivový olej 1 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Vinný ocet 3 lžíce
- Cukr krupice 1 lžička
- Pomerančová šťáva 1 lžíce
- Citrónová šťáva 1 lžíce

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Květák rozebereme na růžičky a v mírně osolené vodě vaříme 6-8 minut. Pak růžičky necháme okapat a vychladnout.

Kopr a bazalku propláchneme, osušíme a nasekáme najemno. Bílou část cibulek nakrájíme na kolečka a zelenou nať nadrobno nasekáme.

Vinný ocet smícháme s citronovou i pomerančovou šťávou, přidáme olej a prošleháme. Dochutíme solí, pepřem i cukrem a jako poslední vmícháme utřený česnek.

Růžičky kvěťáku promícháme s cibulí a nasekanými bylinkami. Přidáme na plátky nakrájený neloupaný pomeranč (pečlivě omytý) a vše zalijeme dresinkem.

Pikantní kvěťákový salát rozdělíme do misek vyložených listy salátu a ozdobíme sýrovými krekry.