

Zeleninový salát se žampiony

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Špenát 200 g
- Žampiony 100 g
- Hlávkový ledový salát 1 ks
- Mrkev 200 g
- Olej 3 lžíce
- Slanina 50 g
- Voda 3 lžíce
- Vinný ocet 5 lžíce
- Cibule 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Špenát i salát opereme a necháme dobře okapat. Salát natrháme na kousky. Mrkev oškrábeme a nakrájíme na tenké nudličky. Žampiony očistíme, kloboučky oloupeme a nakrájíme na plátky. Cibuli oloupeme a nadrobno nakrájíme.

Slaninu nakrájíme na kostičky a na rozpáleném oleji ji dokřupava opečeme. Podlijeme vodou s octem, přidáme mrkev i cibuli, promícháme a provaříme.

Salát smícháme se špenátem i žampiony a rozdělíme na talířky. Salát přelijeme vlažnou zálivkou.

Zeleninový salát se žampiony podáváme s celozrnným pečivem.