

Osvěžující jarní salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Mrkev 2 ks
- Řeřicha 1 lžíce
- Pažitka 1 lžíce
- Ředkvičky 1 svazek
- Cibule 1 ks
- Kedlubna 1 ks
- Zakysaná smetana 20 dl
- Olivový olej 2 lžíce
- Hnědý cukr 1 lžička
- Pepř, sůl 1 špetka
- Hořčice 1 lžička

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Zeleninu očistíme a nastrouháme na hrubší nudličky. Do mísy klademe po vrstvách, každou vrstvu lehce osolíme. Pořadí je libovolné, nicméně je dobré přidat mrkev až jako poslední vrstvu. Tu kromě osolení lehce opepříme. Vše zakápneme olejem a připravíme zálivku.

Dobře promícháme smetanu, sůl, pepř, lžičku hnědého cukru s trochou vody, podle chuti přidáme hořčici. Salát zalijeme zálivkou a vše důkladně promícháme.

Osvěžující jarní salát zdobíme řeřichou, jakýkoli druh je právě k dispozici. Pokud ji nemáme, pak naťovou cibulkou, petrželkou či pažitkou. Výborně chutná, pokud se nejméně tři hodiny uleží v lednici. V případě, že jarní salát servírujeme jako lehkou večeři, podáváme jej na listech zeleného salátu. Osvěžující jarní salát podáváme s černým či celozrnným pečivem.