

Pikantní salát wasabi

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Dýňová semínka 1 lžíce
- Wasabi pasta 1 lžička
- Citrónová šťáva 5 kapka
- Pepř, sůl 1 špetka
- Rukola 1 ks
- Hlávkový ledový salát 1 ks
- Římský salát 1 ks
- Pažitka 1 svazek
- Zelená paprika 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Avokádo 1 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Bílý jogurt 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Saláty omyjeme a natrháme na kousky, všechnu zeleninu očistíme a nakrájíme na špalíčky. Pažitku nebo petržel nasekáme na jemno.

Na zálivku smícháme bílý jogurt s wasabi pastou podle chuti. Dále přidáme několik kapek citronové

šťávy, sůl, pepř a nasekanou pažitku nebo petržel.

Všechnu zeleninu promícháme a ochutíme zálivkou. Nakonec salát posypeme dýňovými semínky.

Pikantní salát wasabi podáváme s opečenými tousty.