

Hlávkový salát se špenátem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Listy špenátu 300 g
- Hlávkový salát 3 ks
- Čerstvá nať 1 ks
- Olej 2 lžíce
- Jablečný ocet 2 lžíce
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Omytý, očištěný a nadrobno natrhaný salát a špenát dáme do větší mísy.

Zpracováváme-li velké listy špenátu, je vhodné vykrájet z listů tuhé stopky, které nejsou chutné.

Přidáme olej, ocet, sůl a lehce promícháme. Podle možnosti dochutíme čerstvou natí - petrželkou, pažitkou nebo koprem.

Salát necháme trochu vychladit a můžeme podávat.