

Zeleninový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Mrkev 1 ks
- Cibule 1 ks
- Okurka 1 ks
- Olej 2 lžíce
- Ředkvičky 1 svazek
- Paprika 1 ks
- Hlávkový salát 1 ks
- Česnek 1 stroužek
- Kedlubny 1 ks
- Rajče 2 ks
- Jablečný ocet 1 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Všechnu zeleninu důkladně omyjeme. Salát natrháme, ředkvičky, mrkev, kedlubnu nastrouháme najemno a okurku nahrubo.

Rajčata, papriky, cibuli, česnek a pórek nakrájíme na drobné nudličky a dáme do salátové mísy. Přimícháme olej, ocet, sůl a zlehka promícháme.

Tento salát lze různě kombinovat. Záleží na tom, co se nám doma právě nabízí ze zeleniny, a na naší chuti a fantazii. Každý zeleninový salát obohatíme o další vitamíny přidáním naklíčeného obilí, čočky nebo nasekané zelené natě.