

Melounový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Salátová okurka 1 ks
- Petržel 1 svazek
- Meloun ogen 1 ks
- Olej 5 lžíce
- Slunečnicová semínka 1 ks
- Citrónová šťáva 2 lžíce
- Ocet 4 lžíce
- Hroznové víno 250 g
- Cukr 1 ks
- Ledový salát 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Malinová zelenina 5 lžíce
- Jarní cibulka 1 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Ledový salát nakrájíme na nudličky, meloun rozpůlíme a vypichujeme z něj kuličky, Okurku zbavíme semínek a nakrájíme ji na tenká půlkolečka, cibulku také na kolečka a pažitku posekáme. Salát promícháme s okurkou, melounovými kuličkami, bobulkami vína, cibulkou a pažitkou. Citronovou šťávu smícháme se solí, pepřem, cukrem, octem, zavařeninou a olejem. Salát zálivkou přelijeme a

posypeme semínky.