

# Salát z čekanky a brokolice

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



## Suroviny

**Porce:** 4

- Květák 200 g
- Čekanka 1 ks
- Žampiony 200 g
- Brokolice 100 g
- Chilli paprička 1 ks
- Citrón 1 ks
- Petržel 1 ks
- Bílý jogurt 1 ks
- Olivový olej 1 ks
- Sůl 1 špetka

**Doba přípravy:** 30 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Dánsko

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Květák, brokolici a čekanku omyjeme, houby očistíme a vše nakrájíme na slabé plátky. Houby ihned pokapeme citronovou šťávou, aby nezčernaly. Vlašské ořechy nasekáme nadrobno.

V misce vyšleháme jogurt s citronovou šťávou. Přidáme nasekanou petrželku, rozdrčenou pálivou papričku, olivový olej a sůl. Zeleninu s houbami upravíme na talíře, přelijeme jogurtovou zálivkou a posypeme ořechy.

Salát z čekanky a brokolice podáváme s opečenými tousty nebo pečivem.