

Ovocný salát s medem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 2

- banán 2 ks
- citrón 1 ks
- hroznové víno 100 g
- hruška 1 ks
- jabka 2 ks
- kiwi 2 ks
- mandle 40 g
- med 5 lžíce
- pomeranče 1 ks
- rum 2 lžíce
- skořice 1.4 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Mandle krátce spaříme v horké vodě a slupky pečlivě oloupeme. Pak mandle ostrým nožem jemně nasekáme na drobnější kousky. Med smícháme se šťávou vymačkanou z jednoho většího citrону, skořicí a asi dvě lžícemi rumu. Jablka a hrušky oloupeme, vykrojíme jaderníky a nakrájíme je na kousky. Volíme pevnější ovoce, přezrálé by v salátu nebylo tak chutné. Banány oloupeme, pokrájíme je na plátky a pak přidáme s hroznovým vínem a odstopkovanými jahodami k nakrájeným hruškám a jablkům. Ihned zalijeme připraveným nálevem z medu a citrону. Zabráníme tím rychlému zhnědnutí

pokrájeného ovoce. Přidáme také oloupané a pokrájené kiwi. Směs dobře promícháme. Pomeranč okrájíme ostrým nožem až na dřevěnou desku nad salátem (abychom ušetřili šťávu) z něj vykrájíme jednotlivé měsíčky tak, aby na nich nebyla blána. Vykrájené kousky pomeranče přidáme do salátu, zbylou kostru pomeranče do misky ještě vymačkáme. Salát promícháme a nakonec posypeme připravenými nasekanými mandlemi. Ovoce můžeme obměňovat podle sezony. Čím barevnější salát bude, tím lépe. Ozdobit jej můžeme například také plátkem karamboly, která tvoří hvězdičky.