

Zeleninový salát proti únavě

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Jarní cibulka 1 svazek
- Sýr 150 g
- Pampeliškové listy 1 hrst
- Mrkev 1 ks
- Šunka 100 g
- Kysaná smetana 1 ks
- Koření 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Mrkev oškrábeme a pampeliškové listy opláchneme. Mrkev, sýry (různé namíchané druhy) a šunkový salám nakrájíme na menší kostky, mladou cibuli na kolečka. Pampeliškové listy ručně natrháme.

Všechny suroviny v misce promícháme, osolíme, okořeníme a nakonec zalijeme kysanou smetanou.

Zeleninový salát proti jarní únavě podáváme s pečivem.