

# Tykvový salát s ovocem

**Kategorie:** [Zdravá strava](#)

**Autor:** afaltynkova



## Suroviny

**Porce:** 4

- Vlašské ořechy 100 g
- Modré vinné hrozny 300 g
- Jablečná šťáva 2 lžíce
- Tykev 400 g
- Smetana 100 g
- Petržel 1 svazek
- Jablečný ocet 3 lžíce
- Olivový olej 2 lžíce
- Jablečný čaj 1 ks
- Jablko 1 ks

**Doba přípravy:** 30 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Sáček jablečného čaje přelijeme vařící vodou a necháme louhovat 15 minut.

Mezitím oloupeme tykev, vydlabeme semena a nakrouháme. Jablka oloupeme, vykrojíme jádřince a nastrouháme. Smícháme s tykví a octem. Vinné hrozny omyjeme, rozpůlíme a přidáme s petrželovou natí do salátu.

Vyjmeme nálevový sáček, čaj promícháme s jablečnou šťávou, solí, pepřem, smetanou a olejem.

Zálivku nalijeme na tykvový salát s ovocem a nakonec posypeme nasekanými ořechy.