

Salát z červené řepy s jablky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Jablko 3 ks
- Červená řepa 400 g
- Olej 1 lžíce
- Cukr krupice 1 ks
- Ocet 1 ks
- Křen 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Omytou červenou řepu uvaříme i se slupkou doměkka. Necháme vychladnout a oloupeme ji.

Jablka také zbavíme slupky i jádřinců, nastrouháme je společně s řepou na hrubší nudličky.

Křen nastrouháme najemno.

Všechny ingredience smícháme, přidáme olej, cukr, ocet a ochutíme solí. Přidáme dvě lžíce vody (můžeme i více).

Salát z červené řepy s jablky necháme proležet v chladu a můžeme podávat jako zdravou svačinku

nebo přílohu k masitému jídlu.