

Salát s čerstvými fíky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Limetka 1 ks
- Fík 4 ks
- Hroznové víno 1 ks
- Javorový sirup 1 lžíce
- Vodní meloun 1 ks
- Med 2 lžíce
- Pomeranč 1 ks
- Máta 4 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Pomeranč dobře omyjeme, nastroháme z něho kůru a vymačkáme šťávu.

Meloun rozkrojíme na čtvrtky a vybereme z něj všechna semena. Odkrojíme kůru, dužninu nakrájíme na kostky o hraně asi 2,5 cm a dáme do misky. Přidáme hroznové víno a fíky nakrájené po délce na 8 klínků.

Z dobře omyté limety ostrouháme kůru a v malém rendlíku ji smícháme s pomerančovou kůrou a šťávou, javorovým sirupem a medem. Směs přivedeme na mírném ohni k varu a potom nalijeme na ovoce. Zamícháme a necháme vychladnout. Znovu zamícháme, přikryjeme potravinářskou fólií a

uložíme nejméně na hodinu do chladničky. Během chlazení salát několikrát promícháme.

Ovocný salát rozdělíme do skleněných misek, případně ozdobíme snítkami máty a podáváme.