

Ledový salát se zeleninou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Sterilovaná kukuřice 1 ks
- Citrónová šťáva 2 lžíce
- Mražený hrášek 300 g
- Červená paprika 1 ks
- Chilli omáčka 4 lžíce
- Hlávkový ledový salát 1 ks
- Kukuřičné klíčky 2 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Paprikový lusk rozkrojíme na čtvrtky, odstraníme semena a nakrájíme na tenké nudličky. Hrášek v sítu proléváme horkou vodou, dokud nerozmrzne. Papriku, hrášek a kukuřici smícháme.

Olej, chilli omáčku a čerstvě vymačkanou citronovou šťávu vmícháme k zelenině, dochutíme solí a pepřem.

Hlávku ledového salátu (tzv. amerického) očistíme, rozkrojíme na čtvrtky a pokrájíme na tenké nudličky. S ostatními surovinami ho smícháme až bezprostředně před servírováním, aby zůstal křehký.

Ledový salát se zeleninou podáváme jako hlavní chod