

Salát z brokolice sypaný sýrem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Balkánský sýr 150 g
- Brokolice 300 g
- Citrón 1 ks
- Olivový olej 3 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka
- Cukr krupice 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Řecko

Počet porcí: 4

Postup:

Brokolici omyjeme a rozkrájíme na menší růžičky. Nasypeme do vařící osolené vody. Povaříme jen krátce, abychom zachovali většinu zdraví prospěšných látek. Poté scedíme a necháme brokolici okapat.

Balkánský sýr najemno nastrouháme.

Z citronu si vymačkáme šťávu.

Připravíme si zálivku z olivového oleje, soli, pepře, cukru a 2 lžic citronové šťávy. V misce důkladně promícháme.

Brokolici vložíme do mísy, zalijeme zálivkou, promícháme a hustě posypeme balkánským sýrem.

Salát z brokolice podáváme s tmavým pečivem.