Salát plný vitamínů

Kategorie: Zdravá strava

Autor: afaltynkova

Suroviny

Porce: 4

- Mrkev 2 ks
- Celer 1 ks
- Zakysaná smetana 1 ks
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Rajče 2 ks
- Salátová okurka 3 ks
- Olivový olej 1 ks
- Jablko 2 ks
- Nakládané višně 3 lžíce
- Hlávkový salát 1 ks
- Cukr 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Řecko

Počet porcí: 4

Postup:

Celer s mrkví očistíme a najemno nastrouháme. Rajčata a jablka oloupeme, odstraníme zrníčka a jádřince, obojí nakrájíme na malé dílky. Okurky omyjeme, nakrájíme na kostičky a přidáme nakládané višně společně se salátem natrhaným na kousky.

Do misky vložíme smetanu, osolíme, osladíme, zakápneme trochou olivového oleje a citrónové šťávy.

Připravenou zeleninu promícháme se smetanou a necháme vychladit.

Vitamínový salát můžeme podle libosti obměňovat. Zvolit jiné druhy zeleniny, přidat více nakládaného ovoce. Můžeme podávat i jako hlavní jídlo.