

Čekankový květ s pomerančem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Pomeranč 3 ks
- Čekankový puk 1 ks
- Pažitka 1 ks
- Pistáciové oříšky 2 lžíce
- Jogurt 50 g
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Listy čekanky rozebereme a omyjeme. Pomeranče oloupeme včetně vnitřní bílé slupky a jednotlivé dílky vyloupneme z kůžičky. Zachytíme vytékající šťávu.

Pažitku omyjeme a nasekáme nadrobno. Jogurt smícháme s pomerančovou šťávou a polovinou pažitky a podle chuti osolíme a opepříme.

Čekankové listy necháme okapat a naaranžujeme na dva talíře do tvaru hvězdy. Dílky pomeranče klademe mezi listy čekanky a salát pokapeme omáčkou.

Čekankový květ s pomerančem posypeme zbývajícím pažitkou a nasekanými pistáciovými oříšky. Čekankový květ s pomerančem ihned podáváme.

