

Pohankový salát s citronovou smetanou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Kedlubny 1 ks
- Hlávkový salát 1 ks
- Pohanka 200 g
- Pikantní sýr 80 g
- Cherry rajčata 250 g
- Citrónová šťáva 2 lžíce
- Cibule 1 ks
- Granulovaný zeleninový vývar 1 lžička
- Bazalka 1 ks
- Česnek 1 stroužek
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Pohanku zalijeme vodou a asi 2 minuty povaříme, slijeme a zchladíme. Potom ji vaříme asi 15 minut ve slané vodě tak, aby se nerozvařila. Pak slijeme přes cedník, prolijeme studenou vodou a necháme vychladnout.

Rajčata omyjeme a rozkrojíme na poloviny. Sýr nakrájíme na malé kostičky. Listy salátu omyjeme, očistíme, osušíme a rozložíme na čtyři talíře, zbytek natrháme. Kedlubnu oloupeme a nahrubo

nastrouháme.

Rajčata smícháme s kedlubnou, zbývajícím salátem, sýrem a pohankou.

Cibuli a česnek oloupeme a na jemno nasekáme. Bazalku omyjeme a také na jemno nasekáme. Citronovou šťávu smícháme s vodou, olejem, sušeným droždím, cibulí, česnekem, zeleninovým vývarem, bazalkou a podle chuti osolíme a opepříme. Marinádu vmícháme do salátu a salát rozdělíme na talíře.

Připravíme si citronovou smetanu. Napůl si ušleháme 125 g smetany, nastrouháme kůru a vymačkáme šťávu z 1/2 citronu, přimícháme 1 lžící kyselé smetany, 2 lžičky křenové smetany a podle chuti osolíme a opepříme. Dobře promícháme.

Citronovou smetanu podáváme k pohankovému salátu.