

Zeleninový salát se sójovými boby

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Cibule 1 ks
- Paprika 2 ks
- Sterilované okurky 3 ks
- Rajče 4 ks
- Petržel 1 ks
- Bílé fazole 300 g
- Bílé zelí 300 g
- Vařené sójové boby 3 lžíce
- Libeček 1 ks
- Ocet 1 ks
- Cukr 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Fazole den předem namočíme a neosolené uvaříme. Druhý den zeleninu očistíme. Zelí nastrouháme, cibuli jemně nakrájíme, nakrájíme okurky, nastrouháme mrkev. Rajčata a papriky nakrájíme, petrželku a libeček nasekáme.

V míse smícháme všechnu připravenou zeleninu a bylinky. Do základu salátu vmícháme vychladlé fazole a sójové boby. Z vody, cukru, octa a trochy soli připravíme zálivku. Zeleninový salát se

sójovými boby zalijeme zálivkou a necháme si 2 hodiny vychladit.

Zeleninový salát se sójovými boby podáváme s čerstvým pečivem nebo jen tak.