

Zeleninovo-sýrový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Červená paprika 1 ks
- Eidam 50 g
- Kořeněný bílý sýr 70 g
- Salátová okurka 1 ks
- Čínské zelí 1 ks
- Rajče 1 ks
- Zelená paprika 1 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Olivový olej 1 lžička
- Pražená a solená tykvová semínka 3 lžíce

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Zeleninu omyjeme a očistíme podle potřeby. Vše nakrájíme na zhruba stejné kostky, zelí na nudličky. Eidam vcelku nakrájíme na kostičky, stejně tak bílý kořeněný sýr.

Zeleninu promícháme, osolíme, posypeme čerstvě nadrceným pepřem, který tvoří základní chuť salát, nakonec vmícháme olivový olej, sýr a solená tykvová semínka.

Zeleninovo-sýrový salát podáváme jako hlavní chod, klidně i bez pečiva. Vhodné i pro vegetariány.

Recept je na 2 menší porce salátu nebo 1 velkou.