

Salát s melounem a krabím masem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Šalotka 1 ks
- Čekanka 2 ks
- Meloun 1 ks
- Krabí maso 350 g
- Limetková šťáva 4 lžička
- Olivový olej 4 lžička
- Majonéza 1 ks
- Petržel 1 ks
- Bílý jogurt 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Krabí maso prohlédneme, zda v něm nejsou zbytky krunýře nebo chrupavek. Snažíme se však udržet je v celku.

Nízkotučnou majonézu, jogurt, olivový olej, limetovou šťávu, šalotku, petrželku a kajenský pepř dáme do misky a promícháme. Do směsi pak opatrně vmícháme krabí maso.

Meloun rozpůlíme a lžičkou z něj odstraníme všechna semena. Dužninu nakrájíme na tenké plátky. Z plátků odřízneme tuhou slupku.

Čekanky radicchio rozebereme na listy a upravíme na talíře. Rozdělíme na ně plátky melounu a směs s krabím masem. Salát ozdobíme snítkami petrželky a podáváme.