

Zeleninový salát s koprem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Jablko 2 ks
- Brambory 1 kg
- Fazole 1 ks
- Sterilované okurky 2 ks
- Mrkev 3 ks
- Cuketa 250 g
- Cibule 2 ks
- Olej 4 lžíce
- Rajče 2 ks
- Fazolové lusky 5 ks
- Vlašské ořechy 1 ks
- Sójová omáčka 1 ks
- Kopr 1 lžička
- Citrónová šťáva 2 lžíce
- Pepr, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Den předem namočené fazole uvaříme. Uvařené brambory ve slupce oloupeme a nakrájíme na kolečka.

Přidáme nastrouhanou mrkev, celer, cukety, jablka a cibuli, na kostičky pokrájená rajčata, okurky a povařené fazolky. Vše důkladně promícháme. DO zeleninového salát přidáme citronovou šťávu, olej, sójovou omáčku, sekaný kopr a podle chuti sůl a pepř. Zeleninový salát s koprem promícháme.

Hotový zeleninový salát ozdobíme strouhanými vlašskými ořechy a můžeme podávat.