

Zeleninová miska s krabím salátem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Rajče 1 ks
- Červená řepa 1 ks
- Čínské zelí 1 ks
- Paprika 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Paprika 1 ks
- Krabí tyčinky 250 g
- Bazalka 1 ks
- Pažitka 1 ks
- Kopr 1 ks
- Bílý jogurt 150 g
- Slunečnicový olej 1 lžička
- Majonéza 4 lžíce
- Citrónová šťáva 1 ks
- Pepeř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Čínské zelí si nakrájíme na malé nudličky, papriku zbavíme jádřince a nakrájíme na menší proužky, rajče na měsíčky. Červenou řepu a mrkev si očistíme a nastrouháme na jemném struhadle.

Připravíme si krabí salát. Nejdříve si ušleháme zálivku. Jogurt s olejem a majonézou šleháme tak dlouho, než se nám všechno spojí v hladký krém. Poté přidáme pár kapek citronové šťávy, nasekané bylinky (pažitku, bazalku, kopr), sůl a pepř. Vše důkladně promícháme.

Rozmrazené krabí tyčinky nakrájíme šikmo na větší kousky. Je to chutnější, ale každý si je může nakrájet či nasekat podle své chuti. Maso vložíme do zálivky a zlehka promícháme.

Začneme vrstvit zeleninu do připravené misky. Nejprve čínské zelí, na které dáme krabí salát. Nahoru dáme hromádku mrkve, červené řepy, papriku a rajče. To vše je podle vaší fantazie a podle chuti můžete zeleninu obměňovat či si dát jiný salát např. kuřecí.

Zeleninovou misku s krabím salátem již nepodáváme s pečivem, je sama o sobě dost sytá.