

Zeleninový surimi salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Bílá paprika 1 ks
- Černé olivy bez pecek 8 ks
- Červená paprika 1 ks
- Loupaná tykvová semena 1 lžíce
- Rajče 2 ks
- Olivový olej 1 ks
- Krabí tyčinky 5 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Krabí tyčinky necháme rozmrazit, použijeme asi 5 kousků, které nakrájíme na hrubší kolečka. Olivy slijeme a necháme okapat, vybereme pár hezkých kousků. Rajče a papriku omyjeme. Rajče rozkrájíme na větší měsíčky a odložíme stranou. Papriky zbavíme semínek a nitek, rozkrájíme na nudličky.

Do misky vsypeme nakrájenou papriku, krabí tyčinky, olivy a zasypeme bylinkovou solí a provensálským kořením. Pokapeme olivovým olejem.

Připravíme si větší talíř, na který poklademe rajčata. Pěkně po obvodu, abychom do středu mohli navrstvit salát. Na salát vsypeme ještě semínka tykve a rajčata nakonec také posypeme kořením. Kdo

chce, přidá jogurtovou zálivku, ale nemusí být.