

Vitamínový salát s kukuřicí

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Salátová okurka 100 g
- Mrkev 100 g
- Hořčice 1 lžice
- Petržel 100 g
- Cibule 50 g
- Mražená kukuřice 500 g
- Celer 100 g
- Majonéza 60 g
- Citrónová šťáva 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Slovensko

Počet porcí: 4

Postup:

Mraženou kukuřici prohřejeme v páře, sterilované okurky nakrájíme na drobné kostičky.

Kořenovou zeleninu spolu s cibulí očistíme a nastrouháme. Polovinu podusíme na oleji, polovinu ponecháme syrovou.

Kukuřici, okurky, cibuli a kořenovou zeleninu promícháme, přidáme hořčici, majonézu a dochutíme citronovou šťávou a mořskou solí.

Vitamínový salát s kukuřicí podáváme vychlazený.