

Teplý pórkový salát s květákem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Květák 150 g
- Pórek 1 ks
- Mrkev 2 ks
- Olivový olej 2 lžička
- Pepř, sůl 1 špetka
- Libeček 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Květák omyjeme, rozdělíme na růžičky a uvaříme doměkka v osolené vodě. Pórek nakrájíme na kousíčky, mrkev oškrábeme a nastrouháme. Zeleninu máme tímto připravenou.

V kastrolku rozejdeme olivový olej a nejprve osmahneme pórek, poté přidáme mrkev a znovu orestujeme. Osolíme, opepříme, přidáme květák a za občasného promíchání necháme prohřívát. Nakonec dochutíme špetkou libečku.

Teplý pórkový salát s květákem servírujeme na listovém salátu a zdobíme třeba lístkem bazalky. Ihned podáváme.