

Mrkvový salát s jablky a celerem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Banán 1 ks
- Celer 1 ks
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Mrkev 3 ks
- Olej 1 lžíce
- Jablko 2 ks
- Tzatziki 1 lžička
- Zakysaná smetana 150 ml
- Citrón 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Mrkve, jablka a celer očistíme, oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Vložíme do misky, zakapeme citronovou šťávou a olejem, osolíme a dobře promícháme.

Větší část zakysané smetany přimícháme do salátu. Misku se salátem zakryjeme utěrkou a dáme vychladit do ledničky.

Do zbytku smetany všleháme směs koření tzatziky. Banán oloupeme a nakrájíme na kolečka, citron vydrhneme a nakrájíme na plátky.

Mrkvový salát s jablky a celerem rozložíme na talíř, ozdobíme citronem, vyšlehanou ochucenou smetanou a kolečky banánu.