

Teplý zeleninový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Cuketa 1 ks
- Brokolice 1 ks
- Hlávkové čínské zelí 1 ks
- Mrkev 3 ks
- Sójová omáčka 1 ks
- Máslo 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na velké pánvi rozpustíme máslo. Přidáme mrkev nakrájenou na tenké proužky, mírně podlijeme vodou, mírně osolíme a přidáme sójovou omáčku podle chuti. Mrkev vaříme pod pokličkou.

Dále rozebereme brokolici na růžičky, tuhé části oloupeme, nakrájíme na kolečka a přidáme na pánev. Necháme vařit asi 10 minut. Cuketu oloupeme a nakrájíme na plátky, čínské zelí nakrájíme najemno a společně s růžičkami brokolice jej přidáme do pánve. Teplý salát dusíme ještě asi dalších 10 minut.

Zeleninový salát podáváme teplý, posypaný strouhaným sýrem.