

Jarní salát s nádechem Středomoří

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Gorgonzola 1 ks
- Rukola 1 ks
- Kompotované hrušky 1 ks
- Ředkvičky 1 ks
- Vlašské ořechy 1 ks
- Smetana ke šlehání 1 ks
- Olivový olej 1 ks
- Cukr 1 ks
- Ocet 1 ks
- Malinový dresink 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Jako základ poslouží listy špenátu, baby špenátu, rukoly, radicchia nebo mix všech. Záleží na chuti. Gorgonzolu nebo jiný modrý zrající sýr nastrouháme, ředkvičky očistíme a nakrájíme, ořechy nasekáme. Vlašské ořechy můžeme nahradit za pekanové nebo mandle. Hrušky nakrájíme.

Smícháme v poměru 1:3 ocet s olivovým olejem, šťávou z malin či jahod a smetany ke šlehání na zahuštění a zjemnění. Dodáme špetku soli a cukru. Smícháme ručně nebo v procesoru.

Všechny suroviny kromě připraveného dresingu promícháme. Dresingu podáváme na jarní salát velmi málo a jemně, neboť je velmi silný a mohl by přebít stávající chutě.

Jarní salát s nádechem Středomoří naservírujeme na talířky a podáváme podle chuti.