

# Salát z klíčků

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



## Suroviny

**Porce:** 1

- klíčky mungo 1 hrst
- ředkvičkové klíčky 1 hrst
- cherry rajčata 4 ks
- barevná masitá paprika 1 ks
- eidam 50 g
- olivový olej 1 lžička
- sůl 1 špetka

**Doba přípravy:** 10 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Bez vaření - např. u salátů

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 1

## Postup:

1. Papriku omyjeme, osušíme, zbavíme jadřince a nakrájíme na kostičky, cherry rajčátka přepůlíme, sýr Eidam nakrájíme na drobno
2. Klíčky mungo promícháme s klíčky ředkviček a ostatními ingrediencemi, salát zakápneme olivovým olejem a dochutíme špetkou soli.

Doporučení:

Kdo chce mít tuto svačinku méně kalorickou, sýr vynechá. Samozřejmě jsou přípustné i další obměny, salát připravený jen z klíčků mungo a masité papriky apod.

## **Poznámka:**

Klíčky mungo: Známe z asijské kuchyně. Fazolové boby důkladně propláchneme a na 12 hodin namočíme. Praktické jsou misky na klíčení různých druhů klíčků nebo různých stupňů klíčivosti, které se dají koupit v prodejnách zdravé výživy.

Ředkvičkové klíčky: Ředkvičkové klíčky jsou vlastně mladé výhonky ředkviček.