

Citrusový salát II.

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 2

- hnědý cukr 1 lžička
- mandarinky 2 ks
- pomelo 1 ks
- grapefruit 1 ks
- pomeranč 1 ks
- **zálivka**
- med 2 lžička
- oříšky 1 hrst
- nízkotučný bílý jogurt 1 kelímek
- limetka 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

1. Nejdříve připravíme zálivku; do misky dáme med, na drobno nasekané oříšky, bílý jogurt, na jemno nastrouhanou kůru z dobře omyté limetky a promícháme
2. Grapefruit, pomeranč, pomelo i mandarinky opláchneme, osušíme, oloupeme, rozdělíme na dílky a větší dílky pokrájíme na menší kousky
3. Nakrájené citrusy smícháme dohromady s připravenou jogurtovou zálivkou, posypeme hnědým cukrem, zlehka vše promícháme a dáme vychladit
4. Podáváme v servírovacích miskách.

Doporučení:

Pomelo má lepší chuť, když oloupeme také tenkou slupku a zůstane jen dužina. Ovoce samozřejmě můžete různě obměňovat. Skvělá jsou jablka, broskve, ananas ...

Poznámka:

Pomelo - Pomelo vypadá jako velký zelený grep. Je křížencem grepu a citrusů a jeho původ je zřejmě v Izraeli. Má nakyslou chuť podobnou grepu. Obsahuje hlavně vitamín C a železo.