

Mrkvový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Vlašské ořechy 2 hrst
- Slunečnicový olej 1 lžíce
- Krupicový cukr 2 lžička
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Pepř dle chuti 1 špetka
- Řecký jogurt 125 ml
- Med 1 lžička
- Mletý koriandr 0.25 lžička
- Jarní mrkvička 450 g
- Kedlubna 4 ks
- Ředkvička 2 ks
- Jarní cibulka 2 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Svačina

Země: Maroko

Počet porcí: 4

Postup:

Troubu předehřejte na 190 °C. Vlašské ořechy promíchejte s olejem a pečte 6–8 minut dokřupava. Pak ořechy posypte cukrem, solí a pepřem a nechte zchladnout. Jogurt smíchejte s medem a koriandrem. Zálivku dotáhněte solí a pepřem. Mrkvičky dejte do cedníku a ponořte ho do ledové

vody. Nechte v ní tak dlouho, dokud se nezačnou mrkvičky kroužit. Pak je důkladně osušte a smíchejte s tence pokrájenými kousky kedlubny a ředkvičkami. Přidejte jarní cibulku a přelijte dresinkem. Podávejte posypané ořechy.