

Zeleninový salát s cizrnou a pšenicí

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- **Salát**

- cizrna 200 g
- pšenice 200 g
- zelí čínské 1 ks
- rajčátka cherry 250 g
- brokolice 1 ks
- paprika červená 1 ks
- paprika zelená 1 ks
- olej olivový 4 lžíce
- sůl bylinková 1 špetka

- **Zálivka**

- ocet 4 lžíce
- cukr krupice 2 lžíce
- sůl 1 lžička
- voda 100 ml

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Přes noc namočíme do studené vody cizrnu a pšenici (každou zvlášť). Druhý den slijeme a dáme do hrnce s čerstvou vodou.

Pšenici a cizrnu uvaříme doměkka a ke konci vaření přidáme ještě asi na 5 minut kousky brokolice.

Papriky a zelí nakrájíme na proužky, přidáme ostatní suroviny na salát.

Ze zbytku surovin připravíme zálivku. Zalijeme jí salát a důkladně vše promícháme.