

Květákový salát s pikantní zálivkou

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- **Salát**

- květák 300 g
- baby karotka 100 g
- cibulka jarní 2 ks

- **Zálivka**

- majonéza light 2 lžíce
- jogurt bílý 2 lžíce
- majonéza 1 lžíce
- petržel 1 snítka
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka
- pažitka 1 snítka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Květák důkladně opláchneme a v hrnci s osolenou vodou uvaříme. Po uvaření vodu slijeme a necháme okapat. Uvařený květák nakrájíme na malé růžičky.

Baby karotky slijeme a smícháme s uvařeným květákem.

Jarní cibulku nakrájíme a přimícháme do salátu.

Připravíme si zálivku: v misce důkladně promícháme majonézu, jogurt a hořčici. Podle chuti přidáme

sůl, pepř a nadrobno nasekanou petrželku a pažitku. Vše promícháme a nalijeme na připravený salát. Tuto osvěžující pochoutku podáváme společně s čerstvým pečivem.

Poznámka:

Když ke květákovému salátu přidáš na kousky nakrájené marinované tofu (dá se koupit v prodejnách se zdarvou výživou), stane se z něj rázem výživná a sytá večeře. Je vynikající také dozdobený čtvrtkami vařených vajec.