

Brokolicovo-květákový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Květák 1 ks
- Brokolice 1 ks
- Vařená vejce 4 ks
- Šunka 200 g
- Cibule 1 ks
- Bílý jogurt 1 kelímek
- Hořčice plnotučná 1 ks
- Sůl 1 ks
- Citronová šťáva (citronka) 1 ks
- Bylinky 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Květák a brokolici uvaříme do poloměkka (aby zůstaly křupavé). Po vychladnutí nakrájíme na drobné kousky. Vejce, šunku a cibuli nakrájíme na kostičky. Vše smícháme a zalejeme zálivkou a necháme uležet v ledničce.

Zálivka: jogurt smícháme asi s 1 lžící hořčice, ochutíme solí, citronovou šťávou a popř. sušenými nebo čerstvými bylinkami (dobrá je např. bazalka nebo, kdo má rád, tak i kopr, výborná je směs salátových bylinek od firmy Avokádo). Metličkou vyšleháme, až se vše spojí a nalejeme na salát. Tento salát podávám jako přílohu k jakémukoliv masu nebo s pečivem jako lehkou večeři.

