

Čekankový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Puky čekanky 4 ks
- **Zálivka**
- Citronová šťáva (citronka) 2 lžíce
- Rostlinný olej 2 lžíce
- Cibule 1 ks
- Cukr 1 lžička
- Sůl 1 špetka
- Pepř mletý 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Z čekankových puků odřízneme spodky, čekanku dobře očistíme a opláchneme, nakrájíme na nudličky, osolíme, vložíme do mísy a necháme asi půl hodiny vypotit. Potom odlijeme nahořklou šťávu a čekanku zalijeme zálivkou připravenou z drobně nakrájené cibule, oleje a citronové šťávy nebo octa.