

Ledový salát s jablky a modrým sýrem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Ledový salát 1 ks
- Majonéza 30 g
- Bílý jogurt 30 g
- Jablko 1 ks
- Vlašské ořechy 1 hrst
- Rohlíky 2 ks
- Modrý sýr 100 g
- Olivový olej 1 lžíce
- Citrónová šťáva 1 lžička
- Česnek 1 stroužek

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Připravíme si krutony. Rohlíky nakrájíme na kostky nebo na kolečka, posolíme, zakápneme olivovým olejem a dáme péct do vyhřáté trouby, pečeme do křupava. Jablko nakrájíme na kostky a zakápneme citronovou šťávou, aby nezhnědlo. Na dresink smícháme jogurt, majonézu a přidáme utřený stroužek česneku, dochutíme solí a pepřem. Podávání: ledový salát a jablka společně promícháme, nandáme do salátové misky, přelijeme dresinkem a přidáme kousky modrého sýra, vlašské ořechy a krutony.