

Jemný jarní salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Chřest 500 g
- Ředkvička 1 svazek
- Špenát 100 g
- Vinný ocet 2 lžíce
- Salátové koření 1 lžíce
- Olivový olej 1 lžička
- Vejce 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Chřest oloupeme a pokrájíme na kousky, přičemž hlavičky necháme delší. Povaříme jej přibližně 8 minut v malém množství osolené vody. Mezitím očistíme ostatní zeleninu. Ředkvičky nakrájíme na dílky a špenát na proužky. Na zálivku smícháme ocet, sůl a koření. Pak všleháme olej. V míse promícháme zeleninu se zálivkou. Salát upravíme na talířky a posypeme kostičkami natvrdo uvařeného vejce.