

Křehký salát s bramborami

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Brambory 8 ks
- Květák 1 ks
- Brokolice 1 ks
- Karotka 4 ks
- Jarní cibulka 3 ks
- Ocet 2 lžíce
- Pepř mletý 1 ks
- Hořčice 1 lžíce
- Rostlinný olej 4 lžíce

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Brambory uvaříme ve slupce a necháme chvilku vychladnout. Potom je oloupeme a nakrájíme na silnější kolečka.

Brokolici a květák pečlivě omyjeme, nejlépe pod tekoucí vodou a rozdělíme na růžičky. Mladou karotku oškrábeme a nakrájíme na tenká kolečka. Připravenou a očištěnou zeleninu uvaříme doměkka. Vaříme ji na mírném plameni kolem 15 minut a dbáme zejména na to, aby se nerozvařila. Jarní cibulku omyjeme a zbavíme všech nečistot a písku. Pak ji krátce orestujeme na lžici oleje, teprve potom ji nakrájíme na tenká kolečka.

Zbýlý olej smícháme s hořčicí, octem, solí a pepřem na zálivku, kterou přelijeme připravený salát.

Doporučujeme podávat jako lehkou večeři v teplých letních dnech s bílým pečivem a citronádou.