

Křupavý jarní salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Okurka salátová 1 ks
- Bílá ředkev 0.5 ks
- Listový špenát 500 g
- Mladý zelený chřest 1 svazek
- Hrášek 300 g
- Sůl 1 ks
- Pepř drcený 1 ks
- Extra panenský olivový olej 1 ks
- Bílý vinný ocet 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Salát je přímo oslavou svěžích jarních chutí a k tomu, aby co nejlépe vyzněl, potřebujete hlavně co nejčerstvější suroviny a jen tu nejjednodušší zálivku. Různé druhy zeleniny můžete samozřejmě střídat, kombinovat i přidávat – uplatní se tu ředkvičky, cuketa, kedlubna či fazolky, rukola nebo polníček, jemné listy ze srdíčka hlávkového salátu či řapíkatého celeru...

Okurku a ředkev omyjte a nakrájejte na tenké plátky. Lístky špenátu dobře opláchněte a vytřepajte z nich vodu. Chřestu odlomte nebo odřízněte spodní tužší části stonků, případně ve spodní části oloupejte škrabkou na brambory. Hrášek vyloupejte, máte-li mladý jarní, takzvaný cukrový, můžete

ponechat i v luscích. Zeleninu promíchejte v misce, osolte, opepřete a zakapejte olejem promíchaným s octem.