

Lehký brokolicový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Brokolice 1 ks
- Nakládaná kukuřice 1 plátek
- Jablka 1 ks
- Cibule 1 ks
- Bílý jogurt 1 kelímek
- Sůl 1 špetka
- Voda 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na malé kousky rozebranou brokolici dáme do misky, podlejeme asi 2 lžícemi vody a přikryté necháme „dusit“ v mikrovlnce asi 1,5-2 minuty (asi při 650 W). Po vychladnutí přidáme pokrájenou cibuli, jablko a propláchnutou kukuřici. Osolíme, přidáme jogurt a dobře promícháme. Brokolici můžeme použít i syrovou.

Salát doporučuji dělat v takém množství, které se zkonsumuje v ten stejný den, protože brokolice po delším odstátí hořkne.