

Lehký salát z krabích tyčinek

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Krabí tyčinky 250 g
- Nakládaná kukuřice 1 plechovka
- Kompotované mandarinky 1 plechovka
- Zakysaná smetana 1 kelímek
- Cukr 1 ks
- Sůl 1 ks
- Pepř mletý 1 ks
- Citronová šťáva (citronka) 1 ks
- Cibule 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Rozmražené krabí tyčinky překrojíme na polovinu a v míse rozmačkáme vidličkou na jednotlivá vlákna (zní to divně, ale dobře vypadá).

Sterilovanou kukuřici slijeme, kompot přidáme i s nálevem.

Všechny ingredience smícháme, opepříme, osolíme a dochutíme cukrem (každý kompot bývá jinak sladký) a citronovou šťávou.

Vychlazený podáváme na salátovém listu v koktejlových sklenicích.

Jako příloha je vhodné bílé nebo celozrnné pečivo.