

Mrkvový pikantní salátek

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Mrkev 12 ks
- Citronová šťáva (citronka) 2 lžíce
- Pikantní hořčice 2 lžička
- Cukr 3 lžička
- Cibule 1 ks
- Olivový olej 1 ks
- Sůl 1 lžička
- Pepř mletý 1 ks
- Voda 2 lžíce

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Mrkev očistíme, opereme a nakrájíme na tenké proužky. Do hrnce s vroucí vodou dáme lžičku cukru, půl lžičky soli a vložíme mrkev. Dusíme asi 5 min., mrkev musí být tzv. na skus. Potom mrkev vyndáme z hrnce a zchladíme ji proudem studené vody, aby si zachovala svěží barvu. Vložíme do mísy a přelijeme nálevem.

Nálev: 2 lžíce vody, citronová šťáva, hořčice, 2 lžičky cukru, cibule - nakrájená na drobno, olivový olej sůl, pepř - dle chuti. Salát dáme vychladit.

Podáváme s celozrnným chlebíkem nebo jako přílohu k hlavnímu jídlu.