

Polníčkový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Kyselá sterilovaná okurka 1 ks
- Sezamový olej 1 lžíce
- Peginské zelí 2 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Polníček přestál i extrémní mrazy a už v březnu nás obdaří svěžími lístky. Ty pečlivě nakrájíme spolu se zelím. Pak na ochucení použijeme nahrubo nastrouhanou kyselou okurku a zjemníme olejem. Polníčku může jen málo zeleniny konkurovat co se týče vitamínů, zvláště céčka. Upadl však v zapomnění a je na nás, abychom mu vrátili slávu a sobě zdraví.