

Matjesový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 4

- Matjesové řezy čerstvé 8 plátek
- Mléko 250 ml
- Fazolky zelené 100 g
- Rajčata 1 ks
- Brambory vařené 1 ks
- Jablka 2 ks
- Citronová šťáva 2 lžíce
- Cibule 2 ks
- Zakysaná smetana 250 ml
- Hořčice 1 lžička
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Cukr krupice 1 špetka
- Vinný ocet 3 lžíce
- Petrželka - čerstvě nasekaná 3 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Matjesy dobře omyjeme a máčíme je asi 2 hodiny v mléce.

Fazolky očistíme a v malém množství osolené vaříme na skus. Vodu slijeme a fazolky zchladíme pod tekoucí studenou vodou. Rajče křížem nařízneme, přelijeme vařící vodou, oloupeme, vykrojíme tvrdou část po stopce a nakrájíme na kostičky.

Brambor oloupeme a nakrájíme na kostičky. Jablka oloupeme, zbavíme jadřinců a také nakrájíme na malé kostičky. Kostičky jablek pokapeme citronovou šťávou. Cibule oloupeme a nakrájíme na kolečka.

Zakysanou smetanu smícháme s hořčicí, solí, pepřem a cukrem. Do dresinku vmícháme ocet a petrželku.

Matjesové řezy vyjmeme z mléka, necháme okapat a nakrájíme na kousky velké asi 3 cm. Smícháme s fazolkami, bramborem a jablky.

Přidáme dresink a vše dobře promícháme. Podáváme ozdobené kostičkami rajčat a petrželkou.