

Dýňový salát s okurkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Dýně 500g 1 ks
- Okurka hadovka 1 ks
- Hruška 1 ks
- Cibule 1 ks
- Jablečný ocet 3 lžíce
- Slunečnicový olej 3 lžíce
- Cukr 0.5 lžička
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Sladká paprika mletá 1 hrst
- Petrželka - nasekaná 1 ks

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegani

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Zařazení: Oběd

Země: Francie

Počet porcí: 4

Postup:

Dýni oloupeme, odstaníme pecičky a vnitřní vlákna a nakrájíme na větší kousky. Ty pak nastrouháme na plátky. Okurku oloupeme a také nastrouháme na plátky.

Hrušku omyjeme, oloupeme, odstaníme jádřinec a nakrájíme na malé kousky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na velmi jemné kostičky.

Zeleninu a ovoce dáme do mísy. Z uvedených přísad připravíme dresink a nalijeme ho na salát. Salát necháme asi 30 minut odležet, pak podáváme ozdobený petrželkou.