

Salát s adzuki

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Hlávkové saláty 2 ks
- Ovčí sýr 200 g
- Karotka 200 g
- Červené papriky 2 ks
- Naklíčené fazolky Adzuki 140 g
- Sterilovaná kukuřice 120 g
- Kečup 4 lžíce
- Hustý bílý jogurt 4 lžíce
- Dijonská hořčice 3 lžička
- Mleté chilli 1 špetka
- Čerstvě drcený pepř - dle chuti 2 špetka

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Chlazení, mražení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Nejdříve připravíme dresink. V misce prošleháme jogurt s kečupem a hořčicí, směs dochutíme špetkou mletého chilli a dresink necháme 30 minut odležet v chladničce. Hlávkové saláty rozebereme na listy, důkladně je propereme ve studené vodě a necháme odkapat. 8 křehkých a mladých listů salátu si ponecháme stranou a ostatní natrháme na větší kousky. Karotky očistíme a nakrájíme na tenké plátky, papriky omyjeme, zbavíme semínek a nakrájíme na nudličky, ovčí sýr nakrájíme na menší hranolky. 4 salátové misky vyložíme listy salátu, rozdělíme do nich natrhaný

salát, nakrájenou zeleninu a sýr a vše doplníme odkapanou sterilovanou kukuřicí a klíčky. Těsně před podáváním každou porci salátu posypeme drceným pepřem a přelijeme odleželým dresinkem.