

Jarní salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Suzannka



Suroviny

- Ředkvičky 1 svazek
- Rukola 1 svazek
- Karotka 1 ks
- Jarní cibulka 1 ks
- Šunka 8 plátek
- Zakysaná smetana 150 ml
- Mungo klíčky 2 lžíce
- Olivový olej 2 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Mletý pepř 1 špetka
- Citrónová šťáva 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Postup:

Karotku a ředkvičky očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Jarní cibulku nakrájíme na kolečka. Rukolu opereme a osušíme. Zakysanou smetanu rozmícháme s olejem, osolíme, opepříme a ochutíme citronovou šťávou. Karotku, ředkvičky, cibulku a mungo klíčky promícháme. Šunku nakrájíme na tenké proužky. Do salátových misek rozdělíme na dno rukolu, na ni rozložíme směs zeleniny a zalijeme připraveným dresinkem. Nakonec ozdobíme proužky šunky.