

Pomerančový salát s ořechy

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Směs rukoly, polníčku a čerstvého špenátu 200 g
- Pomeranč 2 ks
- Olej z vlašských ořechů 1 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Pepř 1 špetka
- Vlašské ořechy, nahrubo nasekaných, krátce nasucho opražených 85 g
- Sýr s modrou plísní 140 g

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Salátovou směs přesypejte do mísy a promíchejte ji. Pomeranče oloupejte - dělejte to nad menší miskou, abyste zachytili pomerančovou šťávu, a pak pomeranče rozdělte na jednotlivé dílky a oloupejte. K pomerančové šťávě vmíchejte olej, sůl a pepř a dresingem přelijte salátové lístky a promíchejte. Salát rozdělte na servírovací talíře, navrch dejte dílky pomerančů, ořechy a sýr.