

Rodinný salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Balzamikový ocet 60 ml
- Dijonská hořčice 2 lžička
- Med 1 lžička
- Sůl 0.5 lžička
- Olivový olej 60 ml
- Zelené fazolky, spařené vodou, propláchnuté 2 hrst
- Salátová směs Fresco 200 g
- Čerstvé oregano, bazalka 2 hrst
- Červené zelí, nahrubo nasekané 0.75 ks
- Cherry rajčata, přepůlená 1 kelímek
- Mandlové špalíčky 1 lžíce
- Dýňová semínka 1 lžíce
- Slunečnicová semínka 1 lžíce

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:

Prvních pět ingrediencí prošlehejte v misce. Olej přilévejte až naposledy a postupně, aby byl dresink lehce hustý. Fazolky smíchejte se salátem, bylinkami, zelím a rajčaty. Pak vsypte mandle a oba druhy semínek. Přelijte dresinkem a podávejte.