

Míchaný zeleninový salát s meruňkami

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Sójové klíčky 2 lžíce
- Ledový salát 100 g
- Červená paprika 1 ks
- Chléb 1 plátek
- Slunečnicová semínka 1 lžíce
- Hlávkový salát 100 g
- Žampiony 50 g
- Salátové koření 1 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Kompotované meruňky 250 ml
- Šťáva z kompotu 3 lžíce
- Olej 3 lžíce
- Česnek 1 stroužek
- Citrónová šťáva 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Oba saláty rozebereme na listy. Ty důkladně opereme a necháme oschnout. Pak je natrháme na větší kousky. Papriku a žampiony očistíme. Papriku nakrájíme na nudličky, žampiony na plátky. Česnek oloupeme a prolisujeme.

V salátové míse smícháme salátové koření, olej, šťávu z kompotu a prolisovaný česnek. Zálivku necháme chvíli proležet.

Do připravené zálivky přidáme zeleninu, žampiony, okapané meruňky a sojové výhonky, vše lehce promícháme. Chléb nakrájený na kostičky opečeme společně se slunečnicovými semínky dozlatova.

Míchaný zeleninový salát s meruňkami ozdobíme krutony se semínky a můžeme podávat.