

Osvěžující zeleninový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- černé olivy 1 plechovka
- paprika 2 ks
- ledový salát 1 ks
- ředkvičky 1 svazek
- salátová okurka 1 ks
- brokolice 1 ks
- **podle chuti**
- vegeta 1 ks
- bazalka 1 ks
- sůl 1 ks
- **zálivka**
- česnek 1 ks
- olivový olej 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Nejdříve si uvaříme očištěnou a na růžičky rozdělenou brokolici do poloměkka.

Mezitím si připravíme zálivku - do olivového oleje přidáme oloupaný a rozdrcený nebo prolisovaný česnek.

Do velké mísy (kvůli kvalitnímu promíchání zeleniny) nakrájíme papriku na proužky, rajčata, okurku, natrháme ledový salát, ředkvičky, přidáme brokolici a olivy. Vše posypeme sušenou bazalkou. Posolíme a ochutíme vegetou. Nakonec přimícháme česnekovou zálivku.

Tento zeleninový salát je vynikající vychlazený. Osvěžující zeleninový salát podáváme samotný nebo jako přílohu k masu či rybě.

