

# Černomořský salát



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

**314** kalorií , **9 g** cukrů , **13 g** tuků , **19 g** bílkovin

**Autor:** Jozef

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/cernomorsky-salat>

## Příprava

Uvařený zeler pokrájaný na tenké obdélníky, udusené šampiňóny, kápiu, cibuli pokrájanú na tenké plátky, nakrájaný syr, šťavu z citróna, mleté čierne korenie, horčicu, kapary, olivy, kyslu smotanu spojíme a necháme dlhšie odstať. Možno ozdobiť hlávkovým šalátom a cviklou.



### Tip k receptu

Tento šalát by si mal každý dochutiť sám, olivovým olejom alebo vočestrom.

## Ingredience

- ✓ 200 g uvařeného celeru
- ✓ 200 g papriky (kapie)
- ✓ 100 g žampionů udušených na oleji
- ✓ 1 cibule
- ✓ 100 g tvrdého sýru
- ✓ citronová šťáva
- ✓ 1 lžíce plnotučné hořčice
- ✓ 20 g kapary
- ✓ 100 g oliv
- ✓ 150 ml zakysané smetany
- ✓ troška mletého pepře
- ✓ 4 listy hlávkového salátu
- ✓ bylinkový ocet podle chuti
- ✓ sůl podle potřeby

## Kategorie

Obyčejný den, Bulharská, Léto, Něco extra, Labužník, Salát