

# Mrkvovo kmínový salát



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 5min  
Celkový čas: 20min , Porce: 6

**309** kalorií , **0 g** cukrů , **34 g** tuků , **0 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

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

## Příprava

Kmín opražíme nasucho v pánvi. Odstavíme a přidáme k němu kůru a šťávu z citrónu. Přidáme strouhaný zázvor, olivový olej a najemno nakrájené šalotky. Mrkve oloupeme a nastrouháme najemno. Přidáme je ke všemu spolu s nasekaným koriandrem a mátou. Vychladíme a podáváme.

### Tip k receptu

Jedna porce obsahuje 711 kJ, 1 g bílkovin, 9 g sacharidů, 14 g tuku, 3 g vlákniny.

## Ingredience

- 2 lžičky kmínu
- 1 ks citrónu
- 3 ks šalotky
- 5 ks mrkve
- 1 troška zázvoru
- 5 lžíc olivového oleje
- 4 lžíce koriandru
- 1 hrst máty peprné

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Salát

