Norský salát

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: **6**

734 kalorií , **2 g** cukrů , **70 g** tuků , **5 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: https://srecepty.cz/norsky-salat

Příprava

Očistený karfiol, rozdelený na menšie ružičky, uvaríme v slanej vode. Fazuľku pokrájame a tiež uvaríme. Scedíme, spojíme s karfiolom a pokrájaným sleďom, zalejeme majonézou rozmiešanou s jogurtom, vinným octom, cukrom a korením. Necháme odstáť. Posypeme posekanou zelenou petržlenovou alebo zelerovou vňaťou.

Tip k receptu

Vhodná príloha k tomuto šalátu sú opekané hrianky.

Ingredience

- 1 hlávka květáku
- 500 g zelených fazolek
- 4 menši kyselé sledě
- 6 lžic majonézy
- 100 ml bílého jogurtu
- 1 lžíce vinného octa
- troška mletého pepře
- 1 lžíce cukru krystal
- 1 lžíce petrželky
- sůl podle potřeby

Kategorie

Obyčejný den, Norská, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Jídlo na každý den, Rodina, Salát