

Osvěžující salát s pomerančem, nivou a ořechy



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

773 kalorií , 4 g cukrů , 69 g tuků , 30 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/osvezujici-salat-s-pomerancem-nivou-a-orechy>

Příprava

Saláty omyjeme a natrháme na menší kousky. Dáme do mísy a promícháme je. Pomeranč oloupeme a nakrájíme na kousky. Šťávu přitom zachytáváme do menší misky. Přidáme k ní ořechový olej (viz. Partner, Bohemia Olej), sůl, pepř, citrónovou šťávu, med a pár kapek balzamikového krému. Dobře promícháme a nalijeme na listy salátu tak, aby byly všechny zálivkou obaleny. Rozdělíme na talíře, poklademe kousky pomeranče, nivy a vlašských ořechů.



Tip k receptu

Tento salát je opravdu vynikající. Pro usnadnění přípravy si můžete koupit hotový balený mix různých salátů, které jsou již umyté a připravené k podávání.

Ingredience

- ✓ 1/2 hlávky ledového salátu
- ✓ 1/2 hlávky římského salátu
- ✓ 1 hrst polníčku
- ✓ 1/4 hlávky salátu lollo rosso
- ✓ 1 pomeranč
- ✓ 15 dkg Nivy
- ✓ 1 hrst vlašských ořechů
- ✓ 30 ml oleje z vlašských ořechů
- ✓ šťáva z 1 citrónu
- ✓ 1 lžička medu
- ✓ sůl
- ✓ špetka pepře
- ✓ balzamikový krém

Kategorie

Vegetariánská, Léto, Labužník, Salát

