

Ovocný salát s cukrovou zálivkou



Obtížnost:     

Čas přípravy: 2h 40min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 2h 45min , Porce: 6

1100 kalorií , **80 g** cukrů , **2 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovocny-salat-s-cukrovou-zalivkou>

Příprava

Nejdříve si vytvoříme cukrovou zálivku. Do hrnce nasypeme cukr, přidáme vodu a cukr rozpustíme. Postavíme hrnec na mírný plamen a přivedeme opatrně k varu. Vaříme cca 5 minut. Postupně odebíráme pěnu, která vzniká za varu. Do horkého roztoku nastroháme špetku citronové kůry. Necháme stát cca 30 minut a po uplynutí doby zálivku prolijeme plátěným ubrouskem. Mezitím omyjeme jablka, oloupeme, odstraníme jádřince a nakrájíme na kostky. Ostatní ovoce také oloupeme, očistíme a nakrájíme na kostky nebo na kolečka. Vše dáme do misky. Polijeme vychladlou cukrovou zálivkou, lehce promícháme a dáme na dvě hodiny do lednice.

Ingredience

- ✓ 150 ml vody
- ✓ 150 g cukru krystal
- ✓ 200 g banánů
- ✓ 200 g sladkých jablek
- ✓ 200 g kiwi
- ✓ 200 g pomerančů
- ✓ citrónová kůra

Kategorie

Výjimečný den, Italská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Exotika, Návštěva, Salát



Tip k receptu

Pro výraznější chuť můžeme do salátu přidat 125 ml bílého vína.