

Ovocný salát se sýrem a s jogurtovou zálivkou



Obtížnost:

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 0min

Celkový čas: 45min , Porce: 4

1279 kalorií , **37 g** cukrů , **69 g** tuků , **112 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovocny-salat-se-syrem-a-s-jogurtovou-zalivkou>

Příprava

Nejdříve si vytvoříme zálivku z jogurtu. Smícháme hořčici, jogurt a víno. Opepříme a osolíme a důkladně promícháme. Jablka omyjeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na kostky. Vložíme je do mísy a pokapeme citrónovou šťávou. Bobulky hroznového vína omyjeme a každou bobulku rozkrojíme. Pokud si chceme dát práci, tak z bobulek odstraníme pecky nebo kupujeme nejlépe hroznové víno bez pecek. Pomeranč oloupeme a nakrájíme na menší kousky a vše smícháme dohromady. Uzený sýr a šunku nakrájíme na kostky a přidáme do mísy. Vše zamícháme a před podáváním zalijeme jogurtovou zálivkou.



Tip k receptu

Jako samostatný pokrm podáváme s bílým pečivem a sklenkou bílého vína.



Ingredience

- ✓ 150 ml bílého jogurtu
- ✓ 2 lžičky polotučné hořčice
- ✓ 60 ml bílého vína
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 250 g uzeného eidamu (Edam)
- ✓ 250 g bílého hroznového vína
- ✓ 2 sladká jablka
- ✓ 1 lžička citrónové šťávy
- ✓ 250 g šunky
- ✓ 1 pomeranč

Kategorie

Obyčejný den, Francouzská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Rychlovka, Návštěva, Salát