

Ovocný salát se žampióny

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

403 kalorií , 1 g cukrů , 34 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Mall

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovocny-salat-se-zampiony>

Příprava

Jablka oloupeme a nakrájíme na nudličky, opraný salát potrháme na menší kousky (největší a pěkné listy necháme na vyložení mísy) a z grapefruitů rozkrojených na půlky ostrým nožem vykrájíme kostičky. Vše smícháme se žampióny, zalijeme cukrem ochucenou smetanou, ochutíme citrónovou šťávou a nakonec vmícháme Majolku. Posypeme nadrobno rozsekanými ořechy a vychlazený salát podáváme s bílým pečivem.

Ingredience

- 100 g nakrájených žampiónů
- 2 větší grapefruity (gropy)
- 3 jablka
- 1 hlávka salátu
- 2 lžíce vyloupaných ořechových jader (vlašské nebo lískové)
- 3 lžíce majonézy
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 1 lžíce cukru moučka
- 1 dcl smetany

Kategorie

Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Něco extra, Vegetarián, Salát