

Salát s mandarinkami

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 25min , Porce: 6

65 kalorií , 4 g cukrů , 1 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-s-mandarinkami>

Příprava

Opláchnutá jablka rozpůlíme, odstraníme jadřince, oloupeme a rozkrájíme na menší kousky. Žampiony očistíme a rozkrájíme na stejně velké kousky. V mírně osolení vodě s trochou kmínu žampiony uvaříme. Jakmile jsou měkké, scedíme a necháme okapat. Z opláchnutých paprik odřízneme stopky, vykrájíme semeníky a vypláchneme. Nakrájíme je na tenké kroužky. Všechny mandarinky oloupeme a rozdělíme na jednotlivé dílky. Sýr nakrájíme na malé kostičky. Připravíme si hlubokou mísu a v ní smícháme jablka, papriky, větší část mandarinek, sýr a uvažené houby. Salátovou zálivku připravíme zvlášť. Ve středně velké míse promícháme med, jogurt, hořčici a citronovou šťávu. Hotovou směsí salát přelijeme a pečlivě promícháme celý salát. Před podáváním ozdobíme zbytkem mandarinek a bylinkami dle své vlastní chuti.

Ingredience

- 2 jablka
- 5 mandarinek
- 2 nepálivé papriky
- 100 g žampionů
- 200 g tvrdého sýra
- 1 nízkotučný bílý jogurt
- 2 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička hořčice
- 1 lžička medu

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Léto, Finančně náročnější, Ovoce, Exotika, Labužník, Salát

Tip k receptu

Do zálivky můžeme namačkat 2-3 stroužky česneku. Salát tak bude pikantnější.