

Salát z chřestu



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 8min
Celkový čas: 28min , Porce: 2

317 kalorií , 0 g cukrů , 17 g tuků , 24 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-chrestu>

Příprava

Chřest opláchněte a ulomte tuhé konce. Naplňte velký hrnec vodou a přidejte sůl. Přiveďte vodu k varu a přidejte do ní chřest. Vařte přibližně 6-8 minut. Poté vyjměte chřest a osušte na kuchyňské utěrce. Zahřejte pánev na střední teplotu a přidejte 1 vejce a 2 uvařené žloutky. Míchejte do zhoustnutí. Pak nakrájejte dva uvařené bílky a estragon na malé kousky. Přidejte estragon, vejce a citrónovou šťávu do omáčky na pánvi. Ochutňte solí a čerstvým černým pepřem a promíchejte.



Ingredience

- ✓ 300 g chřestu
- ✓ 3 vejce
- ✓ šťáva z ½ citrónu
- ✓ estragon (nebo jiné čerstvé koření)
- ✓ pepř
- ✓ sůl

Kategorie

Obyčejný den, Obyčejný den, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Předkrm, Předkrm, Salát