

# Salát z dušených žampiónů



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 5min  
Celkový čas: 20min , Porce: 3

242 kalorií , 1 g cukrů , 9 g tuků , 16 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

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

## Příprava

Žampióny nasucho očistíme, ale neloupeme. Nakrájíme na středně silné plátky. Propláchneme je studenou vodou a necháme okapat. Na pánvi si rozežřejeme máslo nebo olej, přidáme žampióny, osolíme, opeříme a okmínujeme drceným kmínem. Dusíme 5 minut bez podlévání. Necháme vychladit. Pak přidáme strouhaný křen (množství jak kdo má rád), zakápneme citrónovou šťávou a přimícháme jogurt nebo smetanu. Znovu dáme vychladit. Podáváme na listech salátu.



### Tip k receptu

Možná se vám bude zdát kombinace žampiónů, křenu a jogurtu nezvyklá, ale salát je chutný a osvěžující.



## Ingredience

- ✓ 500 g žampiónů
- ✓ máslo
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ drcený kmín
- ✓ křen
- ✓ bílý jogurt
- ✓ citronová šťáva

## Kategorie

Obyčejný den, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Předkrm, Salát