

Salát z řepy s jablky a křenem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

314 kalorií , **40 g** cukrů , **0 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: lucia šenkýřová

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-repy-s-jablky-a-krenem>

Příprava

Cviklu umyjeme kefou a odrežeme listy. Dávame pozor, aby sa konce koreňov nepoškodilli. Uvaríme v celku domäkka, potom olúpeme a postrúhame na menšie rezančeky. Podobne postrúhame aj očistený chren a jablká. Zmes premiešame a zalejeme roztokom soli, vody, cukru a rasce. Podávame k bravčovému mäsu.

Ingredience

- ✓ 30 dkg řepy
- ✓ 15 dkg jablka
- ✓ 5 dkg křenu
- ✓ 1 dkg cukru moučka
- ✓ 150 ml vody
- ✓ špetka soli
- ✓ troška octa
- ✓ troška kmínu

Kategorie

Obyčejný den, Slovenská, Redukční, Rychlovka, Vegetarián, Salát