

Speciální mrkvový salát s pomerančem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

601 kalorií , **14 g** cukrů , **37 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/specialni-mrkvovy-salat-s-pomerancem>

Příprava

Misku vytřeme česnekem. Pak do ní dáme kůru z jednoho pomeranče, šťávu z jednoho pomeranče, sůl a pepř. Potom k té směsi zašleháme olej. Přidáme nastrouhanou mrkev, na kousky nakrájený druhý pomeranč, petrželku a ořechy. Dobře promícháme a podáváme.

Ingredience

- ✓ 1 rozdrčený stroužek česneku
- ✓ 2 pomeranče
- ✓ 1 lžíce arašídového oleje
- ✓ 450 g mrkve nakrájené na jemné nudličky
- ✓ 2-3 lžíce petrželky jemně posekané
- ✓ 40 g nahrubo posekaných vlašských ořechů
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Rodina, Salát