

Spišský salát



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

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

2623 kalorií , **35 g** cukrů , **240 g** tuků , **31 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/spissky-salat>

Příprava

Očistený zeler uvaríme, pokrájame na tenké rezance alebo kocky, vložíme do porcelánovej nádoby a dobre pokvapkáme citrónovou šťavou. Orechy pokrájame. Olúpané jablčka zbavené jaderníka pokrájame na rezance alebo kocky, banány na kolieska, šalát na rezance, všetko zmiešame s majonézou a so smotanou. Možno ozdobiť zvyškom pokrájaného zeleného šalátu. Navrch položíme niekoľko polovičiek orechových jadier.

Tip k receptu

Podávame s hriankami opečenými na sucho.

Ingrediencie

- 250 g bulvového celeru
- 150 g vyloupaných vlašských ořechů
- 250 g jablek
- 2 banány
- 1 malá hlávka salátu
- 200 ml majonézy
- 50 ml zakysané smetany
- šťáva z jednoho citrónu
- sůl podle potřeby

Kategorie

Obyčejný den, Slovenská, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Rychlovka, Rodina, Salát