

Zeleninový salát s klíčky munga a jádelem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

981 kalorií , **0 g** cukrů , **60 g** tuků , **51 g** bílkovin

Autor: Marek Šťastný

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninovy-salat-s-klucky-munga-a-jadelem>

Příprava

1. nejprve si připravíme zálivku z oleje, citrónové šťávy a rozetřeného česneku; necháme ji 20 min odležet v ledničce 2. rajče a papriku nakrájíme na kostičky, čínské zelí na proužky a vše smícháme spolu s mungem 3. zeleninový salát promícháme se zálivkou, servírujeme ho na listu čínkého zelí posypaný jádelem

Ingredience

- ✓ 100 g mungo klíčků
- ✓ 1 velké rajče
- ✓ 1 žlutá paprika (kapie)
- ✓ 3 listy čínského zelí
- ✓ 5 lžic panenského olivového oleje
- ✓ 1 a půl lžice citrónové šťávy
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 100 g strouhaného Jadelu

Kategorie

Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Vegetarián, Salát

