

# Zeleninový svačinkový salát



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

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

159 kalorií , 0 g cukrů , 11 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: Ajaja

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninovy-svacinkovy-salat>

## Příprava

Vejce uvaříme natvrdo, poté je oloupeme a nakrájíme na čtvrtky. Ředkvičky důkladně omyjeme a nakrájíme na čtvrtky. Z jablka odstraníme jádřinec a nakrájíme ho na plátky. Jarní cibulku nakrájíme na kolečka.

Ze soli, pepře a oleje umícháme zálivku. Pak všechny suroviny dáme do mísy, včetně polníčku a řeřichy, promícháme je a po přidání zálivky promícháme ještě jednou. Necháme chvíli uležet a můžeme podávat ke svačince s opečeným toustem.



### Tip k receptu

Tento salát můžeme rovněž podávat jako přílohu k hlavnímu chodu, zvláště je-li jím "maso na minutku".



## Ingredience

- ✓ 2 vejce
- ✓ 1 svazek ředkviček
- ✓ 1 jablko
- ✓ 4 hrsti polníčku
- ✓ 10 ml olivového oleje
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka soli
- ✓ hrst řeřichy
- ✓ 2 jarní cibulky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Salát