# Listový salát s trhaným vepřovým masem marinovanou řepou a modrým sýrem

**Počet porcí:** 2
**Doba přípravy:** 35 minut
**Bez lepku**

## Postup přípravy

Nejprve si upečeme červenou řepu. Oloupeme jí, dle velikosti rozpůlíme nebo rozčtvrtíme, dáme na pečící papír na plech, pokapeme olivovým olejem (15 ml) a posypeme kořením (celý pepř 2 kuličky, celé nové koření 1 kulička, fenykl semínka 1/4 Čl, koriandr sušený 1/4 ČL), které jsme si předtím rozdrtili ve hmoždíři. Plech přikryjeme alobalem a pečeme v troubě při 150°C doměkka. Poté necháme vychladnout a krájíme na malé kousky. Trhané maso i se šťávou vyjmeme z varného sáčku na talíř a vložíme do mikrovlnné trouby. Talíř zakryjeme poklopem a ohříváme 6 minut při středním ohřevu (700 W). Po ohřátí maso roztrháme pomocí dvou vidliček. Do misky s kulatým dnem dáme med, (malinový) ocet a špetku soli. Metličkou šleháme tak dlouho než se suroviny spojí. Pak po malých dávkách zašleháváme olivový olej (20 ml), který nám zálivku zahustí na požadovanou konzistenci. Listy salátu smícháme s hotovou zálivkou a zlehka promícháme. Musíme dát pozor, abychom listy zbytečně nepolámali. Přendáme na talíř, přidáme červenou řepu, trhané maso a na kousky natrhaný modrý sýr, ořechy a bylinky.

## Ingredience

- **Červená řepa** - 120 g
- **Salát hlávkový** - 150 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Petrželová nať** - 5 g
- **Kopr** - 5 g
- **Nové koření celé 30 g** - 0.5 g
- **Olivový olej** - 35 g
- **Vlašské ořechy jádra** - 30 g
- **Ocet Balsamico** - 12 g
- **Jihočeská Niva 50 % 110 g** - 100 g
- **Fenykl celý 20 g** - 0.5 g
- **Koriandr celý 20 g** - 2 g
- **Oregano 10 g** - 5 g
- **Pepř černý celý 20 g** - 0.5 g
- **Rukola praná** - 50 g
- **Včelí med smíšený luční 250 g** - 16 g
- **Trhané vepřové 300 g** - 300 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

**CELIATICA.CZ**

**VÁŠ SEZNAM ONLINE**