

Salát z cukety s jablkem a mrkví

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Mrkve očistíme, oškrábeme a nakrájíme na tenké proužky. Z jablek vyndáme jadřince a nakrájíme na tenké plátky. Cukety omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Zelí nastrouháme na struhadle. Cibuli oloupeme, rozpůlíme a nakrájíme na tenké proužky. Vše dáme do misky, osolíme a opeříme. Dresink: jogurt, balsamiko, olej, hořčice, med a dle chuti podravku. Promícháme. Servirujeme na talíři s dresinkem a ozdobíme mátou a bazalkou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Cuketa** - 80 g
- **Mrkev** - 80 g
- **Zelí bílé** - 300 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Máta peprná** - 5 g
- **Bazalka čerstvá** - 5 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Ocet Balsamico** - 20 g
- **Jihočeský jogurt - bílý 200 g** - 100 g
- **Hořčice orientální 340 g** - 5 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 3 g
- **Včelí med smíšený luční 250 g** - 5 g
- **Jablka červená** - 80 g
- **Podravka Natur přísada do jídel Středomořská 100 g** - 3 g

VYTVORENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

