Salát z pečené kořenové zeleniny s praženými dyňovými semínky

Počet porcí: 2
Doba přípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Zeleninu (3 mrkve, 3 petržele, 1/2 celeru, 2 červené cibule) oloupeme a nakrájíme na větší kusy, např. mrkev na čtvrtiny. Vložíme na plech vyložený pečicím papírem. Zakápneme olivovým olejem a posypeme směsí indického koření (kari, masala), solí a pepřem. Dáme péct do trouby předehřáté na 200 °C asi na 15 minut. V čase, který jsme získali, opražíme na pánvi dýňová semínka (2 hrsti). Trvá to asi 3 minuty. Jak je upečeno, kořenovou zeleninu smícháme ve větší míse. Posypeme semínky a nakrájenou čerstvou petrželkou (2 PL). Na talíři ozdobíme kopečkem zakysané smetany. Tento salát se skvěle hodí i jako příloha k pečeným masům.

Ingredience

- **Cibule volná** - 80 g
- **Mrkev** - 300 g
- **Petržel** - 200 g
- **Celer** - 100 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Petrželová nať** - 2 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Jihočeská zakysaná smetana 18 % 180 g** - 180 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Garam masala 25 g** - 2 g
- **Kari 25 g** - 2 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE