

Šalát z cukety s jablkom a mrkvou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 25 minut

Bez lepku

Postup prípravy

Mrkvy olúpeme a nakrájame na tenké prúžky. Z jablák vyberieme jadrovníky a nakrájame na tenké plátky. Cukety umyjeme a nakrájame na tenké kolieska. Kapustu nastrúhame na strúhadle. Cibuľu olúpeme, rozpolíme a nakrájame na tenké prúžky. Všetko dáme do misy, osolíme a okoreníme. Dressing: jogurt, balzamikový ocot, olej, horčica, med a podľa chuti Podravka. Premiešame. Servírujeme na tanieri s dresingom a ozdobíme mäťou a bazalkou.

Ingrediencie

- **Horčica plnotučná 450 g** - 5 g
- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g** - 100 g
- **Mrkva** - 80 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Cuketa** - 80 g
- **Kapusta biele** - 300 g
- **Mäta pieporná** - 5 g
- **Bazalka čerstvá** - 5 g
- **Jablká červená** - 80 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Med včelí kvetový** - 5 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Ocot Balsamico** - 20 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

