

Čerstvý zeleninový šalát s tvrdým syrom

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 25 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Zeleninu nakrájame na rovnako veľké kúsky. Vo vriacej vode povaríme zeleninu po dobu 5 minút a ihneď scedíme, vložíme do misky s vodou a ľadom, čím uchováme zeleninu šťavnatú a krásne farebnú. Usušenú zeleninu v mise zmiešame s olejmi a drvenými orechmi. Dochutíme soľou, čiernym mletým korením a dobre premiešame. Posypeme syrom a podávame.

Ingrediencie

- **DŽIUGAS** strúhaný 100 g, 12 mesiacov - 50 g
- **Mrkva** - 160 g
- **Brokolica** - 500 g
- **Paprika červená** - 180 g
- **Vlašské orechy jadrá** - 20 g
- **Zeler stopkový** - 80 g
- **Mleté čierne korenie** - 0.5 g
- **Zelené fazuľové struky** - 100 g
- **Mandle jadrá** - 20 g
- **Jedlá soľ** - 1.5 g
- **Ľanový olej 250 ml** - 10 g
- **Repkový olej 250 ml** - 10 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

