



Zimní zeleninový salát s klíčky

URL článku:

magazin/recepty/Zimni-zeleninovy-salat-s-klicky__s10007x7542.html

Klíčky jsou ingredience, se kterou ne zcela každý umí naložit. S tímto receptem získáte inspiraci.



INGREDIENCE

1 brokolice
1 petržel
půl celeru
4 rajčata
1 červená cibule
půl misky klíčků

zálivka:

- 1 lžice sojové omáčky
- 2 lžice olivového oleje
- 1 lžice jablečného octa
- 1 dcl vody

vlašské ořechy na posypání

Do širšího kastrolu nalijeme 1 dcl vody, vložíme pařák a přivedeme k varu. Na minutce stopneme 10 minut a postupně vhazujeme očištěný a na kousky nakrájený celer, petržel, brokolici rozebranou na růžičky.

Mezitím spaříme, oloupeme a nakrájíme rajčata, vložíme do misky, přidáme nakrájenou cibuli a jemně sekané klíčky. Spařenou zeleninu necháme trochu vychladnout, přidáme do misky, zalijeme zálivkou a jemně promícháme.

Podáváme samotné jako lehkou večeři. Zelenina má být tužší, ať se vláknina a vitamíny co nejvíce zachovají.

Recepty připravila Helena Takačová se spolupráci se spol. [STOB](#).