

Salát z chřestu



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 8min
Celkový čas: 28min , Porce: 2

317 kalorií , **0 g** cukrů , **17 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-chrestu>

Příprava

Chřest opláchněte a ulomte tuhé konce. Naplňte velký hrnec vodou a přidejte sůl. Přiveďte vodu k varu a přidejte do ní chřest. Vařte přibližně 6-8 minut. Poté vyjměte chřest a osušte na kuchyňské utěrce. Zahřejte pánev na střední teplotu a přidejte 1 vejce a 2 uvařené žloutky. Míchejte do zhoustnutí. Pak nakrájejte dva uvařené bílky a estragon na malé kousky. Přidejte estragon, vejce a citrónovou šťávu do omáčky na pánvi. Ochuťte solí a čerstvým černým pepřem a promíchejte.



Ingredience

- 300 g chřestu
- 3 vejce
- šťáva z ½ citrónu
- estragon (nebo jiné čerstvé koření)
- pepř
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Předkrm, Salát