

# Zeleninový salát



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

**316** kalorií , **12 g** cukrů , **13 g** tuků , **4 g** bílkovin

**Autor:** Martina Třetinová

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/zeleninovy-salat>

## Příprava

Listový salát opereme a nakrájíme na menší kousky. Okurku oloupeme, rajče očistíme a nakrájíme. Očištěnou mrkev nastroháme na struhadle. Vše vložíme do mísy, osolíme a promícháme. Zálivku si připravíme zamícháním octa, olivového oleje, vody a cukru. Nalijeme do mísy a promícháme.

### ▣ Tip k receptu

Podáváme nejlépe s tmavým pečivem.

## Ingredience

- 150 g listového salátu
- 150 g mrkve
- 150 g salátové okurky
- 150 g rajčat
- 1 lžička soli
- 2 lžíce octa
- 2 lžíce olivového oleje
- 300 ml vody
- 1 lžíce cukru krystal

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Salát

