

Bramborový hořčičný salát



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 8

1249 kalorií , **0 g** cukrů , **20 g** tuků , **30 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/bramborovy-horcicny-salat>

Příprava

Brambory oloupeme, nakrájíme na větší kusy a uvaříme v osolené vodě doměkka. Smícháme olivový olej, hořčici, citrónovou šťávu, sůl a pepř. Brambory necháme pět minut stydnout, poté je smícháme s nasekaným jarními cibulkami. Vmícháme dressing a necháme vychladit.

▣ Tip k receptu

Brambory použijeme pokud možno nové a malé. Pak je nemusíme loupat, jen je přepůlíme. Jedna porce obsahuje: 719 KJ, 3 g bílkovin, 30 g sacharidů, 5 g tuku, 2 g vlákniny.



Ingredience

- 1,5 kg brambor
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 3 ks jarní cibulky
- 1 ks citrónu
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce hořčice z celých semen

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Příloha