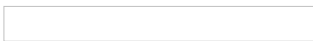


Sýrový salát s ořechy



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 2

1267 kalorií , **2 g** cukrů , **45 g** tuků , **27 g** bílkovin

Autor: kaccka

Odkaz: <https://srecepty.cz/syrov-y-salat-s-orechy>

Příprava

Sýr nakrájíme na nudličky nebo na kostičky. Nakládané okurky necháme okapat a prokrájíme na kolečka. Cibuli oloupeme a nadrobno ji posekáme. Listy salátu očistíme, opereme, osušíme, popř. roztrháme na větší kusy. Pažitku opereme, osušíme a najemno ji posekáme. Sýr v míse dobře promícháme s nakládanou okurkou, cibulí a pažitkou, nakonec ještě přidáme půlky jader vlašských ořechů. Na zálivku rozšleháme jogurt, mléko a ovocný ocet, směs osolíme, opepříme a přisladíme. Jablka omyjeme, rozčtvrtíme, jádřince vyřízneme a jablka nakrájíme na úzké dílky. Okamžitě je pokapeme citrónovou šťávou. Listy salátu lollo rosso a dílky jablek rozložíme na 4 talíře. Doprostřed každého rovnoměrně rozdělíme sýr s okurkami, cibulí a ořechy. Nakonec salát pokapeme jogurtou zálivkou.

Ingredience

- 500 g tvrdého sýra (gouda, primátor)
- 3 nakládané okurky
- 1 červená cibule
- několik listů salátu (lollo rosso)
- 75 g půlek jader vlašských ořechů
- 2 navinulá jablka
- citrónová šťáva (z 1/2 citronu)
- 150 g nízkotučného jogurtu
- 100 ml mléka
- 75 ml ovocného octa
- špetka pepře cayenského
- 1 svazek pažitky
- cukr moučka dle chuti

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Mléčné výrobky a vejce , Něco extra, Labužník, Salát