

Jemný brokolicový salát s květákem

Kategorie: Zeleninové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

500 g brokolice

150 g mraženého hrášku

75 ml jogurtu

3 lžice krému z burských oříšků

4 vejce

sůl

petrželky

500 g květáku

4 rajčata

100 ml mléka

1 svazek kerblíku

2 lžice slunečnicových semínek

Postup

Hrášek dáme rozmrazit. Květák a brokolici rozebereme na malé růžičky. V osolené vodě je přibližně 4 minuty povaříme. Vecje uvaříme natvrdo, opláchneme, oloupeme a rozkrájíme na osminky. Rajčata rozčtvrtíme a zbavíme jádřinců. Slunečnicová jádra orestujeme. Bylinky nasekáme najemno. Připravené přísady opatrně smícháme. Na omáčku zahřejeme mléko, přidáme z krém z oříšků a jogurt. Ochutíme a necháme vychladnout. Podáváme k salátu.