

Salát se dvěma druhy zálivek

Kategorie: Zeleninové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

cukr
3 lžíce oleje
1 čekankový puk
200 g čínské zeli
3 lžíce bílého vinného octa
pažitky a petrželky
1 lžíce kečupu
pepř
sůl
svazeček kopru
2 lžíce citr. Šťávy
1 cibule
100 g žampionů
1 lžíce majonézy
sladkou mletou papriku
1 velká mrkev
čerstvou řeřichu
150 ml nízkotučného jogurtu
1 l červená a 1 žlutá paprika

Postup

Čekanku opláchneme, listy od sebe oddělíme a rozpůlíme. Zeli rozřízneme. Mrkev oškrábe a nastrouháme nahrubo. Žampiony oloupeme, rozpůlíme a pokapeme citr. Šťávou, aby nezhnědly. Papriky nakrájíme na kroužky. Cibuli oloupeme a jemně nakrájíme. Řeřichu nasekáme nadrobno. Salátové přísady rozložíme na mísu a posypeme řeřichou. Na jednu zálivku opláchneme bylinky, nakrájíme je a smícháme s octem, pepřem, solí, cukrem a olejem. Na druhou umícháme dohladka jogurt, majonézu a kečup. Přidáme zbytek citr. Šťávy, sůl, pepř a mletou papriku. Dresinky podáváme zvlášť.