

Špenátový salát se sójovými klíčky

Kategorie: Zeleninové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

400 g listového špenátu
2 čekankové puky
4 rajčata
4 pórký
100 g sójových klíčků
1 lžička ostré hořčice
2 lžíce bílého viného octa
1 lžička plnotučné hořčice
6 lžic olivového oleje
sůl
pepř
125 g sardelových filátek

Postup

Špenát omyjeme, necháme okapat a odřízneme tvrdé stonky. Čekankové puky zbavíme zelených listů a hořkého košťálu. Pórek podélně nakrájíme na tenké plátky. Výhonky propláchneme na sítu a necháme okapat. Oba druhy hořčice smícháme s octem. Pomalu zašleháme olej, až vznikne hladká omáčka. Osolíme a opepříme. Sardelová filátka opláchneme a posekáme, vmícháme do salátové zálivky. Špenát, čekanku, rajčata, pór, sójové výhonky dáme do mísy a pokapeme zálivkou.