

Salát pro dobrou kondici

Kategorie: Zeleninové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

Postup

Postup přípravy: Zeleninu a brambory nakrájíme na malé hranolky. Na rozpáleném oleji nejdříve osmažíme hranolky brambor dáme do misky a dál smažíme hranolky zeleniny a na proužky nebo kolečka krájenou cibuli a nakonec přidáme krátce orestovat česnek na plátky. Osmaženou zeleninu přidáme do misky a promícháme s bramborovými hranolkami. Dle chuti osolíme a opepříme (můžeme použít i koření na americké brambory). Při servírování lehce promícháme s kysaným zelím a můžeme posypat jemně pokrájenou zelenou petrželkou. Množství jednotlivých ingrediencí si každý může určit dle své chuti a fantazie. (Připravuji ze 4 mrkví, 2 petrželí, 1 menší celer, 2 cibule, 4 stroužky česneku, 3-4 větší brambory, 500 g kysaného zelí).