

Chřestový salát s ovocem

Kategorie: Zeleninové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

300 g chřest

1 ks grapefruit

1 ks pomeranč

1 ks citron

5 list - salát hlávkový

jogurt bílý

cukr

sůl

Postup

Očištěný chřest uvaříme doměkka v osolené vodě, necháme okapat, pokapeme citronem a nakrájíme na kolečka. Grapefruit oloupeme, rozdělíme na jednotlivé dílky a ještě pokrájíme na malé kousky, stejně tak pomeranč. Suroviny spojíme jogurtem, okyseleným citronovou šťávou a mírně osoleným, případně přislazeným. Salátové listy nakrájíme na nudličky, položíme na dno širokých skleniček na nožce, doplníme připraveným salátem a ozdobíme dílkem pomeranče a plátkem citronu. Podáváme vychlazené. Salát je vhodný i pro děti.