Salát s brokolicí a mandlemi

Kategorie: Zelenina

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

450 g růžiček menší brokolice
50 g mladých kukuřiček, podélně rozpůlených
50 g blanšírovaných mandlí
1 červená paprika, zbavená semínek a nakrájená na tenké proužky
ZÁLIVKA
2 lžíce světlé sójové omáčky
1 lžíce citronové šťávy
1 lžíce podzemnicového oleje
1 lžíce sezamových semínek
2 rozetřené stroužky česneku
pepř
kousek citronové kůry na ozdobení (nemusí být)

Postup

Brokolici a mladé kukuřičky 5 minut blanšírujte ve vroucí vodě. Nechte dobře okapat, propláchněte a znovu nechte okapat. Brokolici a kukuřičky přendejte do mísy a přidejte papriku a mandle. K přípravě zálivky zahřejte wok a přidejte sezamová semínka. Za stálého míchání nasucho pražte asi 1 minutu, až semínka mírně zhnědnou a pustí lahodnou vůni. Smíchejte podzemnicový olej, sójovou omáčku, med, citronovou šťávu a podle chuti opepřete. Přidejte sezamová semínka a dobře promíchejte. Zálivkou salát přelijte, přikryjte a uložte do lednice nejméně na 4 hodiny a nejraději přes noc. Salát ozdobte citronovou kůrou (chcete-li) a podávejte.