

# Jablkový salát s mrkví

Kategorie: Ovocné saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

## Suroviny

4 velká zelená jablka

4 mrkve

3 lžíce loupaných slunečnicových semínek

1 lžíce másla

1 lžíce slunečnicového oleje

1 lžíce citronové šťávy

1 lžíce bazalkového octa

1-2 lžičky cukru

bílý pepř

sůl

Na ozdobu:

petrželka

## Postup

Jablka zbavená jádřinců nakrájíme ozdobným nožem na tenké plátky a ihned je pokapeme polovinou citronové šťávy. Mrkve nakrájíme na tenké proužky. Olej, ocet, cukr, zbylou citronovou šťávu, pepř, sůl a lžici studené vody důkladně vidličkou prošleháme. Plátky jablek a proužky mrkve vložíme do misky, zalijeme zálivkou a zlehka promícháme. Salát necháme asi 30 minut v chladničce odležet. Rozpustíme máslo a krátce opražíme slunečnicová semínka, necháme vychladnout. Nakonec salát rozdělíme na porce, posypeme opraženými semínky a najemno posekanou petrželkou.