

Zdravé sáty

Mrkvový salát

Ingredience:

3 mrkve
Citron
1 jablko

Postup:

1. Oloupané mrkve opláchneme a nastrouháme do mísy
2. Přidáme nastrouhané jablko (oloupané), pokapeme troškou citronu
3. Dáme do ledničky na 10 minut



Bramborový salát

Ingredience:

1 kg salátových brambor
1 červenou cibuli
200ml vývaru
3 kyselé okurky
50g čerstvé mrkve
Bílý jogurt (nemusí být je jen na zjemnění)

Postup

1. Dejte vařit brambory a mrkev. Hrášek dejte do malého kastrůlku s vodou a nechte cca 5 minut.
2. Nakrájejete cibuli na jemno a okurku na malé kostičky. Až se uvaří brambory, tak je oloupejte. Mrkev nakrájejte na kostičky.
3. Brambory nakrájej na kostičky a zalij vývarem. Přidej hrášek, mrkev, cibuli, okurky a vše promíchat.
4. Zakápnout citronovou šťávou a osolit.



Okurkový salát

Ingredience:

2-3 okurky
0.3 lžíce: soli
Octu
Cukru

Postup:

1. Okurky důkladně omyjeme a zbavíme stopek. Pokud chceme, můžeme je oloupat. Na "slzičkovém" struhadle okurky nastrouháme do mísy.
2. Trochu okurkové šťávy nebo vodu podle chuti smícháme s cukrem, octem (citronovou šťávou), solí a případně i pepřem. Zálivku důkladně promícháme a vmícháme ji do okurek.
3. Okurkový salát necháme vychladit.



Fazolový salát se sýrem

Ingredience:

1 hrnek vařených bílých fazolí
2 jablka
1 mrkev
2 brambory
Kousek celeru
3 lžíce olivového oleje
1 lžička jablečného octu
Sůl

Postup:

1. Mrkev, celer a brambory nakrájejte na kostičky, v osolené vodě uvařte na skus, scedte a nechte vychladnout.
2. Přidejte na kostičky nakrájená jablka a bílé fazole. V hrníčku rozmíchejte rajčatový protlak, olej, ocet a sůl.
3. Salát se zálivkou zlehka promíchejte a dejte vychladit do lednice.



--	--