

# Zálievka vinaigrette



**26. 10. 2021**

Zálievka vinaigrette patrí ku klasikám francúzskej kuchyne. Výborne sa preto dopĺňa s francúzskou receptúrou keto jedál Prodietix! Pochutnáte si na nej vo všetkých troch fázach proteínovej diéty.

Klasický šalátový dresing vinaigrette sa v mnohých obdobiach objavuje takmer v každej svetovej kuchyni. Presnú históriu síce zahaľuje hmla, francúzske korene však nemožno odoprieť. Názov dresingu je odvodený od francúzskeho slova vinaigre, ktoré znamená ocot. Zaujímavosťou je, že zálievka vinaigrette dala názov jednému druhu šalátu v ruskej kuchyni – vinegret.

Čo budete na prípravu klasickej francúzskej zálievky potrebovať?

Ingrediencie:

- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- 2 lyžičky dijonskej horčice (nesladenej)
- 4 lyžičky vínneho octu
- 2 lyžičky citrónovej šťavy
- čakankový sirup (1 až 2 lyžičky podľa diétnej fázy) alebo vo vode rozpustená Stévia
- korenie mleté
- soľ

Príprava zálievky vinaigrette

Na prípravu šalátovej zálievky sa hodia zaváracie poháre so širokým hrdlom, použiť môžete aj Prodietix Shaker. Účinne vám posluží aj miska a metla na šľahanie. Všetky ingrediencie pridajte do uzatvárateľného pohára či Shakeru a všetko dobre pretrepeme. Výsledkom by mala byť hladká tekutá emulzia. V prípade použitia metly najprv zmiešajte ocot a soľ, následne premiešajte s horčicou a korením, pridajte zvyšok ingrediencií a dobre premiešajte až do vytúženej konzistencie.

Posledný krok prípravy zálievky vinaigrette je ten najpríjemnejší - je čas ochutnať! Tento francúzsky šalátový dresing skvele dochutí zeleninové šaláty, skvelý je aj k [Prodietix proteínovým cestovinám](#). Ak ešte nie ste milovníci zeleninových šalátov, veríme, že si ich vďaka našim receptom zamilujete. Prajeme vám

dobrou chuť!