

Jarný šalát



10. 5. 2022

Rýchly, plný vitamínov a minerálov. Čerstvý, chrumkavý a plný energie.

Čo na to:

Šalát

- väčší zväzok redkoviek
- ½ balenia rukoly
- ½ balenia polníka

Dressing

- 2 lyžice za studena lisovaného olivového oleja
- 1 lyžička dijonskej horčice (nesladenej)
- 1 lyžička čakankového sirupu
- soľ
- korenie
- šťava z citróna (max. ½)

Ako na to:

Najprv si pripravíme zálievku. Zmiešame olej s dijonskou horčicou, soľou, čiernym korením, čakankovým sirupom a citrónovou šťavou. Najlepšie zálievku zmiešate v malom pohári s viečkom. Dajte do neho všetky ingrediencie, zavrite a pretrepávajte, pokiaľ sa prísady neprepoja do dresingu. Redkovky umyjeme a nakrájame na veľmi tenké plátky. Rukolu s polníčkom v sitku prepláchneme a vložíme do misy, kde následne zmiešame s redkovkami a pripravenou zálievkou.