

Vianočné keto menu: Zemiakový šalát



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [3. fáza](#)

Ponúkame ďalší recept zo série vianočných keto receptov. Pochutnajte si na tradičnom zemiakovom šaláte bez výčítiek!

Pre tento recept si najskôr pripravte majonézu. Do šalátu následne použijete len jej časť.

Majonéza

Čo potrebujete:

- 1 žltok (vajca z prevereného zdroja)
- 1/2 lyžičky dijonskej horčice
- 1 / 4 lyžičky soli
- 1/2 lyžice citrónovej šťavy
- 40 ml panenského olivového oleja
- 100 ml arašidového alebo slnečnicového oleja

Ako na to:

1. Uistite sa, že všetky prísady majú izbovú teplotu, inak hrozí, že sa majonéza zrazí.

2. V mise pomocou metly šľahajte žltka, horčicu, osolte a okoreňte. Zašľahajte citrónovú šťavu. Zmiešajte oba oleje a pridávajte ich za stáleho šľahania do žltkovej zmesi - najskôr po kvapkách. Ďalšie dajte vždy, keď sa predchádzajúca kvapka vstrebe. Akonáhle začne zmes hustnúť, môžete začať olej prilievať "tenkým pramienkom". Keď sa vstrebe všetok olej, ochutnajte a prípadne dochuťte.

Šalát

V priebehu proteínovej diéty je povolená iba jedna porcia zemiakového šalátu denne.

Čo potrebujete (4 porcie):

- 8 lyžíc šalátových zemiakov
- 12 lyžíc koreňovej zeleniny (mrkva, zeler, petržlen)
- 2 dia nakladané uhorky
- 1 vajcia natvrdo (iba bielky)
- 2 lyžice majonézy (viz. Recept hore)
- 1/2 lyžička nasekanej cibule
- soľ, čierne korenie

Ako na to:

- 1.** Zemiaky poriadne umyte a dajte do hrnca so studenou vodou. Dobre osolte, privedte do varu a varte asi 20 až 25 minút do zmäknutia. V kastróliku privedte k varu osolenú vodu, pridajte olúpanú zeleninu a povarte asi 5 až 7 minút.
- 2.** Uvarené zemiaky i zeleninu scedte a nechajte chvíľu vychladnúť. Zemiaky ošúpte a nakrájajte na malé kocky (asi 1 x 1 cm). Bielky (natvrdo uvarené) a uhorky nakrájajte nadrobno.
- 3.** Do misy vložte zemiaky, zeleninu, uhorky, vajcia a cibuľku. Pridajte majonézu. Osolte, okoreňte a veľmi opatrne premiešajte, aby sa zemiaky nepolámali. Zakryte fóliou, dajte do chladničky a nechajte odležať.
- 4.** Ak dávate prednosť odľahčenejšej variante zemiakového šalátu, máme pre vás pripravený aj recept na [zemiakový šalát](#).