

Zelerový šalát



26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 1. fáza, 2. fáza, 3. fáza

Ingrediencie na 1 porciu:

- 150 g zeleru (bulvy)
- 2 stopky zeleru
- 50 g redkoviek
- 2 hrste čerstvého šalátu (poľná, rímsky, špenát alebo akýkoľvek iný)
- 1 lyžička dijonskej horčice (nesladené)
- 1 lyžička bieleho vínneho octu
- 1 lyžica za studena lisovaného oleja (najlepšie slnečnicový)
- pažitka
- soľ
- korenie

Zeler nakrájame na rovnako veľké kocky a dáme uvariť. Po uvarení scedíme a necháme vychladnúť. Medzitým nakrájame na malé kocky stonkový zeler a tiež najemno nakrájame redkovky. Všetku túto nakrájanú zeleninu zmiešame. V malej miske dobre premiešame dijonsku horčicu, ocot, olej, soľ a korenie. Olej je najlepšie použiť slnečnicový, kvôli jeho neutrálnej chuti. Nemáte-li k dispozícii za studena lisovaný slnečnicový olej, môžeme použiť aj iný (olivový, repkový). Zálievkou prelejeme zeleninu, zľahka premiešame a necháme v chladničke aspoň 2 hodiny odležať. Až tesne pred podávaním vmiešame do šalátu opatrne tiež umyté šalátové listy a nasekanú pažitku.