

Zemiakový šalát



26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 3. fázu

Ingrediencie na 2 porcie:

- 4 menšie šalátové zemiaky
- 200 g zeleru (buľvy)
- 50 g póru
- 2 stopky z stopkového zeleru
- 2 hrsti čerstvého šalátu (polníček, hlávkový alebo akýkoľvek iný)
- 2 lyžice dijonskej horčice (nesladené)
- 2 lyžice bieleho vínneho octu
- 100 ml vývaru podľa receptu
- 2 lyžice za studena lisovaného oleja (najlepšie slnečnicový)
- Soľ
- Korenie

Zemiaky uvaríme v šupke v osolenej vode. Po uvarení ich ešte horúce olúpeme, nakrájame na kocky a vložíme do misky. Takto pripravené zemiaky zalejeme teplým vývarom a octom. Všetko zľahka premiešame a odložíme bokom. Zeler nakrájame na rovnako veľké kocky ako zemiaky a dáme uvariť. Po uvarení, ho scedíme a necháme vychladnúť. Medzitým nakrájame na malé kocky stopkový zeler a tiež najemno nakrájame pór. Túto nakrájanú zeleninu zmiešame s vychladnutými zemiakmi. Pridáme dijonskú horčicu a olej. Olej je najlepšie použiť slnečnicový, kvôli jeho neutrálnej chuti. Ak však nemáme k dispozícii za studena lisovaný slnečnicový olej, môžeme použiť aj iný (olivový, repkový). Všetko ešte dosolíme a okoreníme, znova zľahka premiešame a necháme v chladničke aspoň 2 hodiny odležať. Až tesne pred podávaním vmiešame do šalátu opatrne aj umyté šalátové listy. Skvele sa hodí ako príloha k rybám, alebo iným mäsám. Takže napríklad je možné servírovať na štedrovečernú večeru k na prírodno vyprázanému kaprovi.