

Ľahučký šalát zo stopkového zeleru



26. 10. 2021

Recept vhodný pre: 1. fázu, 2. fázu, 3. fázu

ingrediencie pre 2 porcie

- 300 g stopkového zeleru
- 1 menší rímsky šalát (alebo ľadový šalát)
- 1 lyžica citrónovej šťavy
- 1 lyžica dijonskej horčice
- hrstka hladkolistej petržlenovej vňate
- soľ
- čierne korenie

postup prípravy

Zeler opláchneme a odkrojíme spodný drevnatý koniec a aj najtenší vrchný koniec - môžu byť horké. Olúpeme hornú šupku s vláknami, ktoré vyčnievajú pri odrezaní koncov zeleru. Lepšie je vyberať zelery väčšie, hrubšie, pretože vlákna je potrebné odstrániť dôkladne. Po očistení zeler nakrájame na drobné kúsky. Rímsky (alebo ľadový) šalát umyjeme, osušíme a natrháme na kúsky. Ako dressing zmiešame horčicu, nadrobno nasekanú petržlenovú vňať a citrónovú šťavu. Podľa chuti pridáme soľ, čierne korenie a premiešame so zelerom a šalátom. Podávame ako prílohu k proteínovým jedlám alebo samostatne medzi jedlami.