

ČERSTVÝ SALÁT S CHŘESTEM A JAHODAMI

SUROVINY:

1. zelený chřest 500 g
2. listový salát (rukola, ledový, hlávkový, římský, polníček)
3. čerstvé jahody 250 g
4. extra panenský olivový olej
5. balzamikový ocet
6. sůl a pepř dle chuti
7. citronová šťáva 1 lžička
8. niva 150 g
9. slunečnicová semínka na posypání

POSTUP:

1. Čerstvý zelený chřest není třeba loupát, pouze ulámeme zdřevnatělé konce (asi 2 cm), poté chřest vložíme na plech vyložený pečícím papírem a dáme do vyhřáté trouby na 180 °C na 10 min.
2. V misce si připravíme zálivku – rozmícháme spolu olivový olej, balzamikový ocet, citronovou šťávu, sůl, pepř až se dressing hezky spojí a bude hladký.
3. Omyjeme listový salát, který zrovna máme k dispozici, natrháme ho do větší mísy, přidáme k němu omyté a na klínky nakrájené jahody a vychladlý zelený chřest.
4. Salát zalijeme připravenou zálivkou a vše dobře promícháme.
5. Na závěr ochucený salát rozdělíme do menších misek, posypeme rozdrobenou nivou, slunečnicovými semínky a lehký oběd či večeři máme hotovou.

