

# Salát z jednozrnky s robi plátkem

Pavla Matoušková

## Ingredience:

- jednozrnka (starý druh pšenice, který se před pár let u nás opět začal pěstovat) zelenina: mrkev, celer, petržel
- konzerva hrášku a kukuřice
- sojanéza nebo tofunéza (alternativa majonézy)
- umeocet
- robi řízek (alternativa masa, která se vyrábí s obilovin zvláště pak z pšenice)
- řepkový olej
- olivový olej
- čínské zelí



**Postup:****Salát z jednozrnky:**

Alespoň 5 hodin předem si jednozrnku namočíme. Poté vaříme v tlakovém hrnci do změknutí. K závěru vaření osolíme.

Očistíme a zvláště oblanšírujeme: mrkev, celer a petržel. Všechnu zeleninu po vychladnutí nakrájíme na kostičky, dáme do mísy, přidáme hrášek z konzervy, kukuřici a vše promícháme. Přidáme sojanézu nebo tofunézu. Na závěr do salátu vmícháme již uvařenou a chladnou jednozrnku. Dochutíme umeoctem, případně jemně dosolíme a necháme alespoň 5-6 hodin odležet v chladu.

**Robi řízek:**

Robi řízek osmažíme na řepkovém oleji na pánvi.

**Salát z čínského zelí:**

Nakrájíme čínské zelí na proužky, nastroháme mrkev, zakápneme olivovým olejem a dochutíme umeoctem.