



Salát z krabích tyčinek

Ingredience

tyčinky surumi: **100 g**
menší jablko: **1 ks**
červená paprika: **1 ks**
sterilovaný celer: **80 g**
bílý jogurt: **80 g**
majonéza: **50 ml**
jarní cibulka: **1 ks**
kopr: **1 PL**
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Krabí neboli surumi tyčinky pokrájíme na menší kousky, celer slijeme a propláchneme, jablko zbavíme jádřinců, a pokud chceme, můžeme ho oloupat, ale od slupkou je nejvíce vitamínů. Jablko a papriku pokrájíme na kousky, stejně tak nakrájíme jarní cibulku. Všechny suroviny vložíme do misky a...

Salát z krabích tyčinek - recept

Krabí neboli surumi tyčinky pokrájíme na menší kousky, celer slijeme a propláchneme, jablko zbavíme jádřinců, a pokud chceme, můžeme ho oloupat, ale od slupkou je nejvíce vitamínů. Jablko a papriku pokrájíme na kousky, stejně tak nakrájíme jarní cibulku. Všechny suroviny vložíme do misky a promícháme. Dochutíme solí a pepřem.

Salát z krabích tyčinek je možné podávat v mnoha variantách. Pokud chceme dietnější verzi bez majonézy, vystačíme si při přípravě pouze s jogurtem nebo můžeme použít lehký čerstvý sýr. Kombinaci s ovocem a zeleninou se také meze nekladou, využít můžeme rajčata, salátovou okurku, mrkev, ananas nebo broskev.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí