



Jarní salátek a vajíčkem a chřestem



Druh jídla:



Bezmasá a zeleninová jídla

Příležitost:



Velikonoce

Sezóna:



Velikonoce

Způsob vaření:



Bez vaření

Suroviny na salát

Mořská sůl Mlýnek Avokádo

2 lžičky másla
200 g oblíbených salátů
50 g oblíbených klíčků
2 mrkve

Pepř barevný Mlýnek Avokádo

8 ředkviček
200 g chřestu (čerstvého nebo konzervovaného)
12 křepelčích vajíček

Suroviny na zálivku

1 lžičky Paprika pálivá mletá Avokádo

4 lžičce olivového oleje
šťáva z ½ citrónu
1 špetka soli
1 červená cibule
4 lžičky Francouzské hořčice Avokádo

Způsob přípravy

Příprava zálivky

V míse smícháme hořčici, citronovou šťávu, olivový olej a koření. Přidáme nadrobno nakrájenou červenou cibuli a promícháme.

Příprava salátu

Mrkev očistíme a nakrájíme pomocí struhadla na tenké plátky. Mrkev blašírujeme, tak, že ji vhodíme do vroucí vody, krátce povaříme na skus, rychle z vody vylovíme a zchladíme v ledové vodě. Mrkev si tak zachová svěží chuť i barvu. Křepelčí vejce vaříme na tvrdo, stačí 2 minuty, oloupeme a rozkrojíme napůl. Chřest umyjeme a odláme tvrdé konce. Na pánvi rozpustíme máslo a chřest smažíme 7-8 minut. Ke konci chřest osolíme a opepříme. Pokud máme chřest konzervovaný, tak z něj slivejeme vodu a osušíme.

Salátové listy promícháme s polovinou zálivky, přidáme chřest, mrkev a ředkvičky nakrájené na plátky. Salát dle chuti osolíme, opepříme a lehce promícháme. Nakonec přidáme křepelčí vajíčka, klíčky a přelijeme zbylou zálivkou.

Dobrou chuť!