

SALÁT NA ĀĀERVENO

ĀĀEtrtek, 03 duben 2008

Jaro je tady - tedy mĀlo by bĀt a doufejme, Āe koneĀnĀ nastane i ve skuteĀnosti - a v mĀdiĀch se to opĀt jen hemĀi jaro pĀsty, detoxikaci, hubnutĀm, dietami ... no, nic se nemĀ pĀmĀhĀt, ale proĀ to nezkusit alespoĀ s nĀjakĀm dobrĀm salĀtkem? KdyĀ je zelenina dobĀmĀ upravenĀ, snese ji syrovou a bez masa dokonce i chlap. ZvlĀĀ kdyĀ se mu nic jinĀho nedĀ ;)

Ingredience: 1/2 hlĀvky ĀervenĀho zelĀ 2 ĀpĀky ĀpĀkatĀho celeru 100 g oĀiĀnĀch rĀiĀkovĀch kapus neloupanĀ jablko 2 mrkve 180 g jakĀkoliv oĀiĀkĀ 100 g modroplĀovĀho sĀry sĀl, pepĀ Ingredience nakrĀjĀme/nastrouhĀme pĀmĀenĀ nadrobno ZĀlĀvka: 6 lĀic oleje 4 lĀice zavaĀenĀch brusinek nebo ĀervenĀho ĀerstvĀ pomeranĀovĀ ĀĀavy ZĀlĀvku proĀlehĀme vidliĀkou. VĀe promĀchĀme. Vtip je hlavnĀ v tĀ zĀlĀvce, zelĀ, oĀiĀcĀ a sĀru - jednoduchĀ a vynikajĀcĀ. NĀjakĀ kalorie sem - tam se asi vyskytne, ale ĀeknĀt kterĀ dobrĀ vĀci ne? psquare