

Zálivka vinaigrette



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Zálivka vinaigrette patří ke klasikám francouzské kuchyně. Výborně se proto doplňuje s francouzskou recepturou keto jídel Prodietix! Pochutnáte si na ní ve všech třech fázích proteinové diety.

Klasický salátový dresing vinaigrette se v mnoho obdobách objevuje téměř v každé světové kuchyni. Přesnou historii sice zahaluje mlha, francouzské kořeny však odepřít nelze. Název dresinku je odvozený od francouzského slova *vinaigre*, které znamená ocet. Zajímavostí je, že zálivka vinaigrette dala název jednomu druhu salátu v ruské kuchyni – viněgret.

Co potřebujete:

- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 2 lžičky dijonské hořčice (neslazené)
- 4 lžičky vinného octa
- 2 lžičky citrónové šťávy
- čekankový sirup (1 až 2 lžičky dle dietní fáze) nebo ve vodě rozpuštěná Stévie
- pepř mletý
- sůl

Jak na to:

1. Na přípravu salátové zálivky se hodí zavařovací sklenice se širokým hrdlem, použít můžete také Prodietix Shaker. Účinně vám poslouží také miska a metla na šlehání.

2. Všechny ingredience přidejte do uzavíratelné sklenice či Shakeru a vše dobře protřepeme. Výsledkem by měla být hladká tekutá emulze. V případě použití metly nejprve smíchejte ocet a sůl, následně

promíchejte s hořčicí a pepřem, přidejte zbytek ingrediencí a dobře promíchejte až do kýžené konzistence.

3. Poslední krok přípravy zálivky vinaigrette je ten nejpříjemnější – je čas ochutnat!

Náš TIP: Tento francouzský salátový dresink skvěle dochutí zeleninové saláty, skvělý je také k Prodietix proteinovým [těstovinám](#). Pokud ještě nejste milovníci zeleninových salátů, věříme, že si je díky našim receptům zamilujete. Přejeme vám dobrou chuť!