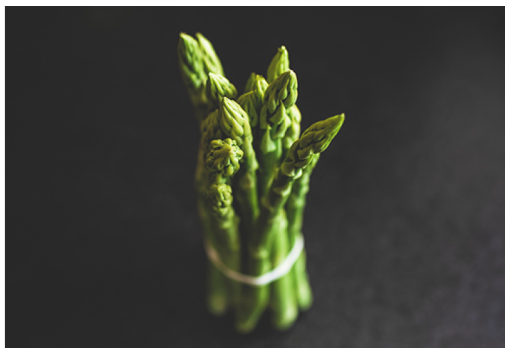


Zelený salát s chřestem a vejcem



27. 10. 2021

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

Salát připravený z více druhů listových salátů a chřestu se podává jako "normální" jídlo. Saláty a chřest se k chuti vajec náramně hodí. Je ideální ke zpracování zbytků, které máte v lednici. Nemusíte se držet přesně ingrediencí, zkuste experimentovat.

Co potřebujete (1 porce):

- 2 bílky pro 1. fázi / 2 vejce pro 2. a 3. fázi
- 100 g zeleného chřestu
- stévie
- hrst rukoly
- hrst špenátu
- hrst polníčku
- 30 g pórku
- citronová šťáva
- olivový olej
- sůl a pepř

Jak na to:

1. Vejce můžete připravit buď zastřená nebo natvrdo.

2. Zastřená se připraví následovně - do rendlíku dejte vařit vodu a přidejte lžici octa. Vejce vyklepněte do misky nebo naběračky, v rendlíku vytvořte lžící vír a až se trochu ustálí, vlijte vejce doprostřed víru. Vařte 3 minuty. Poté stejným způsobem připravte druhé vejce.

- 3.** Pokud budete salát připravovat jen s bílky, nalijte je do vroucí vody s trochou octa a necháme mírným varem vařit 3 minuty.
- 4.** U omytého chřestu seřízneme spodek stonků a spodní třetiny stonků oloupeme.
- 5.** Chřest necháme povařit ve vodě se lžičkou soli a trochou stévie asi tři minuty. Neměl by být uvařený doměkka, pouze na skus.
- 6.** Rukolu, špenát, polníček opláchneme a necháme okapat. Zelené listy zbavíme tužších stonků.
- 7.** Pórek očistíme a nařežeme na silnější kolečka nebo na špalíčky.
- 8.** Na talíř rozložíme listy salátů, pórek, chřest a vejce a pokapeme čerstvou citronovou šťávou a olivovým olejem.