

Jarní salátek



10. 5. 2022

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

Rychlé, nabašené vitamíny a minerály. Čerstvé, křupavé a plné energie.

Co potřebujete:

Salát:

- větší svazek ředkviček
- ½ balení rukoly
- ½ balení polníčku

Dresink:

- 2 lžíce za studena lisovaného olivového oleje
- 1 lžička dijonské hořčice (neslazené)
- 1 lžička čekankového sirupu
- sůl
- pepř
- šťáva z citrónu (max. ½)

Jak na to:

1. Nejprve si připravte zálivku.

2. Smíchejte olej s dijonskou hořčicí, solí, pepřem, čekankovým sirupem a citrónovou šťávou. Nejlépe zálivku smícháte v malé sklenici s víčkem.

3. Všechny ingredience do ní dejte, zavřete a protřepávejte, dokud se přísady nepropojí do dresinku.

- 4.** Ředkvičky omyjte a nakrájejte na velmi tenké plátky.
- 5.** Rukolu s polníčkem propláchněte v cedníku a vložte do mísy.
- 6.** Přihodte ředkvičky a zálivky a promíchejte.