

Vánoční keto menu: Bramborový salát



21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Nabízíme další recept ze série vánočních keto receptů. Pochutnejte si na tradičním bramborovém salátu bez výčitek!

Pro tento recept si nejdříve připravte majonézu. Do salátu následně použijete pouze její část.

Majonéza

Co potřebujete:

- 1 žloutek (vejce z prověřeného zdroje)
- 1/2 lžičky dijonské hořčice
- 1/4 lžičky soli
- 1/2 lžičky citronové šťávy
- 40 ml panenského olivového oleje
- 100 ml podzemnicového nebo slunečnicového oleje

Jak na to:

1. Ujistěte se, že všechny přísady mají pokojovou teplotu, jinak hrozí, že se majonéza srazí.

2. V míse pomocí metly šlehejte žloutky, hořčici, osolte a opepřete. Zašlehejte citronovou šťávu. Smíchejte oba oleje a přidávejte je za stálého šlehání do žloutkové směsi – nejdříve po kapkách. Další dejte vždy, když se předchozí kapka vstřebá. Jakmile začne směs houstnout, můžete začít olej přilévat tenkým pramínkem. Když se vstřebá všechno olej, ochutnejte a případně dochuťte.

Salát

V průběhu proteinové diety je povolena pouze jedna porce bramborového salátu denně.

Co potřebujete (4 porce):

- 8 lžic salátových brambor
- 12 lžic kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
- 2 dia nakládané okurky
- 1 vejce natvrdo (pouze bílky)
- 2 lžíce majonézy (viz. Recept nahoře)
- 1/2 lžička nasekané cibule
- sůl, pepř

Jak na to:

- 1.** Brambory pořádně umyjte a dejte do hrnce se studenou vodou. Dobře osolte, přiveďte k varu a vařte asi 20 až 25 minut do změknutí. V rendlíku přiveďte k varu osolenou vodu, přidejte oloupanou zeleninu a povařte asi 5 až 7 minut.
- 2.** Uvařené brambory i zeleninu scedte a nechte chvíli vychladnout. Brambory oloupejte a nakrájejte na malé kostičky (asi 1 x 1 cm). Bílky (natvrdo uvařené) a okurky nakrájejte nadrobno.
- 3.** Do mísy vložte brambory, zeleninu, okurky, vejce a cibulku. Přidejte majonézu. Osolte, opepřete a velmi opatrně promíchejte, aby se brambory nepolámaly. Zakryjte fólií, dejte do lednice a nechte odležet.
- 4.** Pokud dáváte přednost odlehčenější variantě bramborového salátu, máme pro vás připravený také recept na [bramborový salát](#).