

# Lehounký salát z řapíkatého celeru



26. 10. 2021

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

Řapíkatý celer má silné diuretické a čisticí účinky, vyplavuje z těla všechny škodlivé látky. Připravte si tento lahodný salát již od 1. fáze Vaší diety.

Co potřebujete (2 porce):

- 300 g řapíkatého celeru
- 1 menší římský salát (nebo ledový salát)
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce dijonské hořčice (neslazené)
- hrstka hladkolisté petrželky
- sůl
- pepř

## Jak na to:

- 1.** Celer opláchneme a odkrojíme spodní dřevnatý konec i nejtenčí vrchní konce - můžou být hořké.
- 2.** Oloupeme horní slupku s vlákny, které vyčnívají při odříznutí konců celeru. Lépe je vybírat celery větší, tlustší, protože vlákna je třeba odstranit důkladně.
- 3.** Po očištění celer nakrájíme na drobné kousky.
- 4.** Římský (nebo ledový) salát omyjeme, osušíme a natrháme na kousky.

**5.** Na dressing smícháme hořčici, nadrobno nasekanou petrželku a citronovou šťávu.

**6.** Podle chuti přidáme sůl a pepř a promícháme s celerem a salátem.

**Náš TIP:** Podáváme jako přílohu k proteinovým jídlům nebo samostatně mezi jídly.