



Mrkvovo-chrenový šalát

Ingrediencie

- 3 stredné mrkva
- 1 väčšia Jablká, surové, s kožou
- 1 lyžica Chren, pripravený
- 10 g citrónová šťava
- 1 g soľ
- 1 lyžica majonéza

Postup

1. Mrkva dôkladne umyte a olúpte, potom ju nastrúhajte na jemnom strúhadle.
2. Jablká umyte, olúpte, odstráňte semienka a stopky a potom ich nastrúhajte na rovnakom strúhaní ako mrkva.
3. Aby jablká nestmavli, pokvapkajte ich trochou citrónovej šťavy.
4. Chren zmiešajte s majonézou a dochuťte soľou podľa chuti.
5. Všetky ingrediencie na šalát nalejte do misky, zmiešajte ich s majonézou s chrenom.
6. Podávajte ku grilovanému mäsu.

sacharidy	13.02 g
energie	59.02 kcal
tuky	1.07 g
proteín	0.64 g

🕒 20

⊕ 4