



## Ingredience

- NIKAL Univerzální polévka
- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- 150 g horského sýra
- 1 salátová okurka
- 1 svazek ředkviček
- 4 stonky celeru
- 1 svazek petrželky
- 1 svazek pažitky
- 4 preclíkové rohlíky z předchozího dne
- 1 lžice másla
- 4 lžice jemného ovocného octa
- 1 čajová lžička cukru
- sůl, pepř, čerstvě mletý
- 1 čajová lžička sladké hořčice

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

**NIKAL** specialista na omáčky, polévky a koření  
Lesná 102  
67102 Šumná

Bezplatný telefon 800 16 66 16  
Fax 515 291 055  
Online [www.nikal.cz](http://www.nikal.cz)  
E-Mail [nikal@nikal.cz](mailto:nikal@nikal.cz)

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

## Zimní chalupářský salát s horským sýrem



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 30 minut

### Příprava:

150 g horského sýra nakrájejte na malé kostky. Oloupejte 1 salátovou okurku, nakrájejte na polovinu, vyjměte jádra lžící a nakrájejte na tenké plátky.

Očistěte 1 svazek ředkviček a nakrájejte také na tenké plátky. Očistěte 4 stonky celeru, podélně je rozpulte a šikmo nakrájejte na malé kousky. Otrhejte petrželku a nakrájejte, stejně tak 1 svazek pažitky na jemno.

1 den staré rohlíky (preclíkové) nakrájejte podélně a poté na kousky asi 2 cm široké. Na pánvi rozehejte 1 polévkovou lžici másla a osmahněte rohlíky. Vyjměte z pánve a nechte odkapat od oleje na kuchyňském papíru.

Dresink: smíchejte 150 ml čirého vývaru z **NIKAL Univerzální polévky** se 4 lžicemi ovocného octa, 1 lžičkou cukru, 1 lžičkou sladké hořčice a 3 lžicemi **NIKAL Omega-3 Stolního oleje** a dochuťte trochou soli a pepře.

Vložte všechny přísady do mísy a zalijte dresinkem. Salát servírujte. Nalijte salát do misek a podávejte.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 34,5 g tuk • 48,5 g sacharidy • 17,5 g bílkoviny • 5,1 g vlákniny • Energetická hodnota 576 kcal