

Salát z polníčku a kozího sýru

Napsala: Jana Vašáková

Polníček má jemné aromatické lístky s výraznou oříškovou chutí. Koupit si jej můžete od října do března. Na jaře patří k první listové zelenině, která se nejčastěji používá k přípravě salátu nebo jako obloha. Polníček je bohatý na vitamíny A, C a skupiny B. Z minerálních látek obsahuje především železo, hořčík, přírodní antagonist, draslík, fosfor a vápník. Polníček patří mezi tzv. léčivou zeleninu. Pomáhá posilovat imunitní systém, zvyšuje vitalitu, podporuje krevtvorbu, působí na posílení sliznic, aktivuje látkovou přeměnu v buňkách a zvyšuje odolnost proti stresu.

Recept na salát z polníčku a kozího sýru

Ingredience:

150 g polníčku

100 g grapefruitu

50 g kozího sýra (nejlépe typu hermelín)

1 jarní cibulka

1 lžíce panenského olivového oleje

1 lžička třtinového cukru

šťáva z citrónu

sůl a čerstvá bazalka

Postup:

1. Properte polníček ve studené vodě, jsou-li jeho lístky malé, zbytečně je netrhejte.
2. Oloupejte a nakrájejte na kostičky grapefruit a spolu s jarní cibulkou a kozím sýrem jej přidejte do mísy k polníčku.
3. Salát dochuťte čerstvou bazalkou, třtinovým cukrem, špetkou soli, olivovým olejem a šťávou z citrónu.

Naše tipy:

1. Podobnou chuť jako polníček má i jarní „baby“ špenát.
2. Místo grapefruitu můžete použít pomeranč.
3. A v případě, že neseženete kozí sýr, salát vám jistě bude chutnat i se sýrem z kravského mléka.

Další recepty:

[Květáková polévka s žitnými noky](#)

[Bramborový salát s řepou a jablky](#)

[Kuskus s brokolicí a sýrem cottage](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© **Napsala Jana Vašáková**
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.