

Bramborový salát s řepou a jablky

Užijte si v zimě surovin, které vám příroda nadělila a připravte si zdravý bramborový salát s červenou řepou, jablky, jogurtem a vlašskými ořechy. Mezi jedny z nejchutnějších a zároveň nejzdravějších brambor s vysokým obsahem vitamínu C patří tzv. pozdní konzumní brambory s červenou slupkou. Jsou zdrojem nejen vitamínu, ale také minerálů, esenciálních mastných kyselin, antioxidantů a vlákniny. Používají se jako příloha i do salátů. Pro svou specifickou nasládlou chuť se hodí k přípravě sladko slaných jídel. Můžete je kombinovat se zeleninou i s ovocem.

Recept na bramborový salát s řepou a jablky

Ingredience:

500 g červených brambor

1 červená řepa

1 větší jablko

120 g bílého jogurtu

hrst nasekaných vlašských ořechů

špetka soli

Postup:

1. Uvařte červené brambory ve slupce do měkka.
2. Omyjte a nakrájejte červenou řepu a jablko na kostičky.
3. Brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky, dejte je do větší mísy a trošku osolte.
4. Do mísy přidejte řepu, jablko a bílý jogurt a vše promíchejte.
5. Nakonec bramborový salát posypte vlašskými ořechy.

Naše tipy:

1. Salát z červených brambor můžete nakombinovat s hruškou a kozím sýrem.
2. Bílý jogurt zaměnit za acidofilní nebo kefirové mléko.
3. Místo vlašských ořechů vyzkoušejte slunečnicová semínka.

Další recepty:

[Kuskus s brokolicí a sýrem cottage](#)

[Jednoduchý pečený losos](#)

[Fitness omeleta](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindssoft.cz

www.mujuvtah.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.