

Mrkvový salát se zázvorem

Časová náročnost: 20 minut

Seznam přísad

4 ks	větší mrkev
1 lžíce	strouhaný zázvor
2 lžíce	olivový olej
1 lžička	sojová omáčka
1 lžíce	sezamová semínka
1 lžíce	chia semínka
trochu	voda na podlití mrkve
	sůl



Postup přípravy

Mrkev očistíme, oloupeme a na hrubším struhadle nastrouháme na proužky. V pánvi rozežřejeme olivový olej a přihodíme strouhaný zázvor. Chvilku restujeme a asi po půl minutě vložíme do pánve nastrouhanou mrkev. Podle chuti osolíme a zalijeme vodou. Necháme vařit do té doby, než mrkev změkne a voda se částečně vsákne, částečně vypaří. Nakonec vmícháme sójovou omáčku, sezamová a chia semínka. Salát můžeme podávat jak teplý, tak studený. Výborně se hodí například jako příloha k pečeným masům.