ZDRAVÝ PETRŽLENOVÝ ŠALÁT OD HUGA

Vitamínová bomba nielen pre vegánov.
Príprava vám zaberie len pár minút.

Petržlenová vňať obsahuje obrovské množstvo vitamínov, najmä vitamínu C. A to je to, čo teraz potrebujeme pre imunitný systém.
Šalát je nielen zdravý, ale je aj "manam"!
Pripraviť si ho môžete ku grilovanému mäsku alebo len samotný s celozrnným chlebíkom.

Budete potrebovať:
1 viazaničku petržlenovej vňate
2 rajčiny
1 citrón
1 strúčik cesnaku
pór
olivový olej
trošku soli
sézam na posypanie

Postup:

Petržlenovú vňať nasekajte nadrobno (aj so stonkami), pridajte nadrobno nakrájané rajčiny, pór, trošku soli, šťavu z polovice citróna a na jemno nakrájaný cesnak. Zamiešajte a...
HOTOVO!!
Pred podávaním pokvapkajte šalát olivovým olejom a posypte sézamom.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo