



# 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