

Feniklový šalát s pomarančami

Suroviny:

Ľadový šalát, fenikel, pomaranč, olivový olej, soľ, korenie, balzamikový ocot a šťava z 1 pomaranča

Postup:

Ľadový šalát umyjeme a pokrájame, pridáme očistený, na drobné rezance nakrájaný fenikel a olúpaný pomaranč nakrájaný na kocky.

Zálievka:

4 lyžice pomarančovej šťavy, 2 lyžice olivového oleja a soľ vyšľaháme a zmiešame so šalátom. Môžeme dochutiť petržlenovou vňaťou a octom balzamico.

Citrusy sú výborným pomocníkom pre očistu lymfy, pretože obsahujú veľké množstvo antioxidantov, vitamínov (vitamín C) a tým neutralizujú toxické látky.