

# Chřestový salát

## 4 porce

velká děrovaná a velká neděrovaná parní nádoba

## Chřest:

500 g bílého chřestu

500 g zeleného chřestu

sůl

## Salátová zálivka:

1 čajová lžička medové hořčice

2 polévkové lžíce bílého vinného octa

1 polévková lžíce oleje z dýňových semen

sůl

černý pepř z mlýnku

1 svazek rukoly

200 g cherry rajčat

40 g parmazánu

## Postup:

1. Oloupejte bílý chřest a spodní dřevnatou čtvrtinu odkrojte. Slupky umístěte do neděrované parní nádoby. Ze zeleného chřestu odkrojte spodní třetinu.
2. Předehřejte varný prostor.
3. Bílý a zelený chřest šikmo rozdělte na třetiny. Bílý chřest dejte do děrované parní nádoby a umístěte do varného prostoru. Neděrovanou parní nádobu se slupkami zasuňte pod ni. Vařte podle uvedených údajů.
4. Po 3–5 minutách vložte zelený chřest vedle bílého a vařte all dente podle uvedených údajů.
5. Na salátovou zálivku smíchejte hořčici, ocet a olej. Osolte a opepřete.
6. Omyjte rukolu a nechte dobře okapat. Koktejlová rajčata podle velikosti rozpulte nebo rozčtvrtě.
7. Chřest po uvaření položte na plochou mísu. K salátové zálivce přidejte dvě polévkové lžíce vývaru z chřestu a zálivkou pokapejte chřest.
8. Rukolu a rajčata rozdělte na 4 talíře. Na ně položte chřest a pokapejte salátovou zálivkou. Parmazán nakrájejte kráječem na sýr na jemné hobliny. Rozložte na salát a podávejte.

## Nastavení:

děrovaná + neděrovaná parní  
nádoba, výška 3+1  
vaření v páře, 100 °C

bílý chřest:  
doba přípravy: 10–15 min.

zelený chřest:  
doba přípravy: 7–10 min.