

Salát z čerstvého špenátu

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Bílý jogurt 300 g
- Ředkvičky 3 svazek
- Čerstvý špenát 600 g
- Olivový olej 2 lžíce
- Mletá sladká paprika 1 lžička
- Niva 100 g
- Cukr 1 lžička
- Citrón 1 ks
- Sůl 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Salát propereme ve studené vodě, necháme okapat a mírně osušíme. Listy zbavíme řapíků a pak je pokrájíme na proužky. Omyté ředkvičky rozkrájíme na tenká kolečka nebo půlměsíčky. Můžeme je i hrubě nastrouhat. Ředkvičky promícháme se špenátem.

Nivu nastrouháme nahrubo a smícháme s olejem, jogurtem, šťávou z jednoho citronu, paprikou, cukrem a solí.

Zálivku nalijeme na salát z čerstvého špenátu a můžeme hned podávat.

