

Zdravý okurkový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Okurka 1 ks
- Třtinový cukr 1 ks
- Minerální voda 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Kopr 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Ocet 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Nejprve si připravíme zálivku, kterou uděláme podle chuti z octa, neperlivé minerální vody, cukru, soli a mletého pepře. Do zálivky pak promačkáme stroužky česneku a najemno nasekáme kopr.

Salátovou okurku omyjeme a neoloupanou nastrouháme na struhadle. Máme-li raději jemnější salát, nastrouháme na jemném struhadle. Pak zalijeme zálivkou, řádně promícháme.

Zdravý okurkový salát dáme do ledničky vychladit a můžeme podávat.