

Rychlý okurkový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 1 lžička
- Balzamikový ocet 1 ks
- Třtinový cukr 1 lžička
- Petrželová nať 3 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Zakysaná smetana 1 ks
- Pepř, sůl 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Okurku pořádně omyjeme a i se slupkou nastrouháme na hrubém struhadle. Necháme v míse pustit šťávu a trochu ji slijeme.

Nastrouhanou okurku ochutíme solí, cukrem, octem a mletým pepřem. Přidáme čerstvou petrželkovou nať nasekanou nadrobno a trochu olivového oleje. Promícháme a podle chuti ještě přidáme jiné bylinky či koření.

Rychlý okurkový salát rozdělíme do misek a nahoru kápneme trochu zakysané smetany. Podáváme jako zdravou přílohu.