

Jarní salát pana Dušky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Cibule 1 ks
- Jogurt 1 ks
- Majonéza 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Hlávkové čínské zelí 1 ks
- Tenký pórek 1 ks
- Černý mletý pepř 1 ks
- Smetana ke šlehání 1 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Žlutá paprika 1 ks
- Salátová okurka 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Všechny suroviny omyjeme a očistíme. Zelí nakrájíme na nudličky a dáme do mísy. Zbylou zeleninu nakrájíme na nudličky nebo na kostky a přidáme do mísy. Vše lehce promícháme.

Do zeleniny přidáme půl malého selského jogurtu nebo 2 lžíce majonézy a přidáme smetanu. Salát ochutíme špetkou špetkou soli, případně vegety, a pepřem. Pak vše dobře promícháme.

Salát necháme vychladit a podáváme.