

Paprikový salát s tvarohovou zálivkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Citrónová šťáva 3 kapka
- Nízkotučný tvaroh 50 g
- Zelená paprika 5 ks
- Jogurt 1 ks
- Petrželka 1 snítka
- Pepř, sůl 1 špetka
- Plátkový eidam 100 g

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Papriku dobře očistíme, zbavíme nitek a semínek. Papriky podélně rozpůlíme a rozkrájíme na tenké proužky. V míse papriku promícháme se solí a bílým pepřem, ale také s čerstvě nasekanou petrželkou. Zakapeme citronovou šťávou a necháme chvíli odležet.

Zálivku si vymícháme z tvarohu a řidšího jogurtu. Můžeme trochu okořenit, ale jen jemně, dochucené máme už kousky papriky. Eidam nakrájíme na delší proužky.

Papriku promícháme s tvarohovou zálivkou, přidáme eidam a spojíme v hustý salát. Necháme odležet v chladu.

Paprikový salát můžeme podávat jako hlavní chod s pečivem podle vlastního výběru, lépe celozrnné. Na ozdobu použijeme čerstvou petrželku.

Tvarohovou zálivku můžeme nahradit i jakoukoliv hotovou zálivkou, kterou zakoupíme v supermarketu.