

Zdravý hrachový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Půlený zelený hrách 300 g
- Cottage ve smetaně 1 kelímek
- Kopr v soli 1 lžička
- Máslo 1 lžíce

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Na recept si připravíme zelený půlený hrách, který stačí jen důkladně propláchnout a doměkka uvařit ve vodě. Je hotový asi za 30 minut. Pak hrách scedíme a promícháme se lžičkou kopru naloženého v soli a lžící rozpuštěného másla. Necháme vychladnout.

K takto upravenému hrachu vmícháme cottage a podle potřeby ještě dosolíme.

Zdravý hrachový salát můžeme ihned podávat. Zasytí i samotný bez další přílohy.