

Zeleninový salát s cottage

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Cibule 1 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Cottage 1 ks
- Vejce 2 ks
- Rajče 1 ks
- Zakysaná smetana 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Nejdříve postavíme 2 vajíčka a uvaříme natvrdo, vaříme cca 5 minut poté, co voda začne vřít. Během vaření vajec si všechnu zeleninu nakrájíme na zhruba stejně malé kostičky, čím drobnější, tím bude pomazánka jemnější.

Nakrájenou zeleninu dáme do misky, přidáme balení cottage a řádně promícháme.

Uvařená vejce necháme pár minut odležet ve studené vodě, vychladlá je nadrobno nakrájíme a přidáme do již připravené směsi. Dochutíme solí a pepřem. V případě, že se vám zdá salát hustější, je

možné doplnit lžičkou nízkotučné 8% zakysané smetany. A je hotovo.

Zeleninový salát s cottage je možné ihned konzumovat. Vhodné jako příloha v pečivu, základ pro výrobu chlebíčků a sendvičů (i pro redukční dietu).