

Paprikový salát s celerem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Zelená paprika 1 ks
- Cibule 1 ks
- Citrón 1 ks
- Červená paprika 1 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Nízkotučný bílý tvaroh 200 ml
- Zeleninový vývar 100 ml
- Celer 300 g
- Sekané ořechy 3 lžíce
- Řepkový olej 1 lžíce

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Cibuli oloupeme a nasekáme najemno. Celer očistíme a nakrájíme na nudličky. Papriky omyjeme, rozpůlíme, odstraníme blanky a semínka. Poté je nakrájíme na tenké proužky.

Cibuli na rozehřátém oleji zesklivatíme, přidáme celer, krátce osmažíme, podlijeme vývarem a asi 10 minut dusíme. Poté přidáme papriky a ještě 5 minut vaříme. Odstavíme a necháme vychladnout.

Z citronu vymačkáme všechnu šťávu, smícháme ji s jogurtem a vzniklou zálivkou přelijeme vychladlou zeleninu. Osolíme, opepříme a navrch ozdobíme sekanými ořechy.