

Pošuk salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Kukuřice 1 ks
- Rajče 4 ks
- Hlávkový ledový salát 1 ks
- Balkánský sýr 1 ks
- Tuňák ve vlastní šťávě 1 ks
- Paprika 1 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Bílý jogurt 5 lžíce
- Olivy 1 balíček

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Mísu si vyložíme salátem, ostatní zeleninu si nakrájíme na kostičky, nahoru přidáme tuňáka a kukuřici. Pak zalijeme malinko zředěným jogurtem (vhodná je šťáva z kukuřice) a nastrouháme balkánský sýr a úplně nahoru dáme olivy.