

Tvarůžkový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Smetana ke šlehání 2 lžíce
- Jogurt 3 lžíce
- Majonéza 3 lžíce
- Cibule 1 ks
- Olomoucké tvarůžky 2 balíček
- Pepř, sůl 1 špetka
- Kmín 1 špetka

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Cibuli oloupeme a nakrájíme na tenká půlkolečka. Tvarůžky vyloupneme z obalu, rozebereme na kolečka a nakrájíme na plátky.

V misce lehce vyšleháme smetanu s jogurtem a majonézou. Lehce ji osolíme a opeříme. Přidáme špetku mletého kmínu. Nakonec vmícháme tvarůžky a cibuli. Vše jen lehce promícháme.

Tvarůžkový salát necháme vychladit a mažeme jen na čerstvé celozrnné nebo tmavé pečivo.