

Dietní okurkový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Salátová okurka 1 ks
- Voda 1 dl
- Kysaná smetana 1 ks
- Hlávkový salát 1 ks
- Bazalka 1 ks
- Cukr 1 lžička
- Ocet 1 lžička
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Nastrouhanou větší okurku osolíme a promícháme se zálivkou, kterou si připravíme z vody, lžičky cukru a lžičky umeocta.

K ochucené okurce přidáme salát natrhaný na lístečky. Všechno zalijeme kysanou smetanou a ještě jednou promícháme (nebo uděláme jen kopeček nahoru). Můžeme přidat bazalku.

Dietní okurkový salát ihned podáváme. Je dobrý samotný s čerstvým celozrnným pečivem jako zdravý hlavní chod. Salát můžeme podávat i jako přílohu.