

Pravý řecký salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Zelené olivy 125 g
- Jogurt 75 g
- Hlávkový ledový salát 1 ks
- Feta sýr 250 g
- Cibule 1 ks
- Černé olivy 125 g
- Petržel 1 ks
- Salátová okurka 50 g
- Česnek 1 ks
- Tvaroh 250 g
- Rajče 750 g
- Žlutá paprika 2 ks
- Citrónová šťáva 3 lžíce
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Řecko

Počet porcí: 4

Postup:

Ledový salát nakrájíme na plátky široké asi 2 cm. Olivy přepůlíme. Rajčata nakrájíme na kousky, papriku na nudličky, cibuli na kolečka. Okurku jemně nastrouháme, česnek utřeme s petrželkou, citronovou šťávou a olejem, vmícháme okurku, jogurt, tvaroh, osolíme a opepříme. Smícháme salát,

olivy, rajčata, papriku a dresink(tzatziki), povrch poklademe fetou a cibulí a posypeme oreganem.