

Mrkvový salát s bílou ředkví

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Ředkev 2 ks
- Hlávkový salát 1 ks
- Mrkev 4 ks
- Tvaroh 100 g
- Rajče 1 ks
- Mléko 3 lžíce
- Citrónová šťáva 1 lžíce
- Kopr 1 ks
- Pažitka 1 ks
- Olej 1 lžíce
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Mrkev a ředkve očistíme a umyjeme. Asi polovinu celkového množství zeleniny nastrouháme na jemném struhadle, druhou polovinu na hrubším struhadle a promícháme.

Pak ušleháme tvaroh s mlékem, olejem a citrónovou šťávou nebo octem, přimícháme nasekaný kopr, mrkev s ředkví a sůl. Hotovou směs navrstvíme na salátové listy a ozdobíme kolečky rajčat.

Nakonec salát posypeme sekanou pažitkou.