

Špagetový salát se zeleninou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Paprika 2 ks
- Olej 1 lžíce
- Ředkvičky 1 svazek
- Měkký salám 300 g
- Bílý jogurt 1 ks
- Kečup 3 lžíce
- Majonéza 2 lžíce
- Ocet 2 lžíce
- Špagety 500 g
- Rajče 2 ks
- Česnekový gouda 200 g
- Vejce 2 ks
- Tymián 1 ks
- Mletá sladká paprika 1 ks
- Bazalka 1 ks
- Majoránka 1 ks
- Česnek 1 stroužek
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Špagety uvaříme ve vroucí osolené vodě. Scedíme je a necháme vychladnout.

Papriky očistíme a necháme také asi 3 minuty vařit, aby změkly. Rajčata spaříme a oloupeme. Vejce uvaříme natvrdo. Zbylou zeleninu očistíme. Česnek prolisujeme a utřeme. Salám, sýr, rajčata, papriky, ředkvičky nakrájíme na kostičky a přidáme česnek.

Všechny nakrájené ingredience smícháme se špagetami, přidáme majonézu, jogurt, kečup, olej a trochu octa. Dále pak podle chuti sůl, pepř, sladkou papriku, bazalku, majoránku a tymián. Vše dobře promícháme a ozdobíme čtvrtkami vejce, necháme asi hodinu v ledničce odležet.

Vychlazený špagetový salát se zeleninou podáváme ke grilování nebo jako přílohu k masům, ale i jako hlavní chod. Vegetariáni vynechají salám.