

# Čočkový salát s bílým jogurtem

**Kategorie:** [Zdravá strava](#)

**Autor:** afaltynkova



## Suroviny

**Porce:** 4

- Olivový olej 250 g
- Paprika 2 ks
- Tabasco 1 lžička
- Rajče 3 ks
- Bílý jogurt 1 ks
- Cibule 1 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Chilli paprička 2 ks
- Červené fazole 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Čočka 250 g
- Česnek 5 stroužek

**Doba přípravy:** 60 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Propranou čočku uvaříme doměkka.

Cibulku oloupeme, nakrájíme najemno. Rajčata a papriku omyjeme, papriku navíc zbavíme jadérek a obojí nakrájíme na kostky. Okurku očistíme a taktéž nakrájíme na drobné kousky. Přidáme nakrájenou chilli papričku.

Vše vložíme do mísy, přidáme okapané fazole. Česnek oloupeme a prolisujeme, vše dobře promícháme a spojíme s vychladlou čočkou.

Přidáme velký kelímek jogurtu a olivový olej. Osolíme, opepříme a promísíme.

Čočkový salát s jogurtem chutná výborně k celozrnnému pečivu.

Pro pikantnější chuť je možné přidat ještě omáčku tabasco.