

Zeleninový talíř

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Rajče 1 ks
- Okurka 1 ks
- Paprika 1 ks
- Salát 4 ks
- Niva 1 ks
- Mozzarella 1 ks
- Majonéza 1 ks
- Bílý jogurt 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Zeleninu očistíme. Velké rajče nebo 2 malá nakrájíme na malé měsíčky, okurku na kolečka a papriku na nudličky.

Hluboký talíř vyložíme lupínky salátu, na které dáme měsíčky rajčete, okurku a papriku. Přidáme mozzarellu a lehce posypeme strouháme nivou.

Připravíme si dresink. Smícháme bílý jogurt a majonézu v libovolném poměru. Dresinkem pokapeme zeleninový talíř a můžeme podávat.

Zeleninový talíř jíme samotný nebo s pečivem.