Zdravější bramborový salát

Kategorie: Zdravá strava

Autor: afaltynkova

Suroviny

Porce: 4

- Bílý jogurt 250 g
- Ocet 2 lžíce
- Cibule 1 ks
- Olivový olej 1 lžíce
- Majonéza 2 lžíce
- Mražená zelenina 1 balíček
- Brambory 1 balení
- Zakysaná smetana 250 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Cukr 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

V první řadě si samozřejmě uvaříme brambory, oloupeme a nakrájíme pomocí krájecí mřížky.

Nakrájíme si najemno cibulku, kterou necháme zesklovatět asi na lžící olivového oleje. Přidáme k nakrájeným bramborám. Mraženou zeleninu uvaříme na skus. Ještě lepší verzí je doplnit salát o čerstvou papriku.

V misce smícháme jogurt, zakysanou smetanu, přidáme lžíci majonézy, ocet, cukr, sůl a pepř. Zálivku promícháme s bramborovým salátem, případně dosladíme, dosolíme.

Zdravější bramborový salát necháme vychladit, podáváme k libovému masu, rybě, či jen tak.