

Okurky s rajčaty a smetanou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Pažitka 4 lžička
- Salátová okurka 200 g
- Rajče 200 g
- Kysaná smetana 1 dl
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Slovensko

Počet porcí: 4

Postup:

Salátové okurky očistíme, oloupeme, podélně rozpůlíme a vybere jádřince. Pak okurky nakrájíme na malé kostky. Okurky rozdělíme do 4 misek nebo pohárů.

Tvrdá a menší rajčata nařízneme, spaříme a zchladíme. Pak je oloupeme, překrojíme a vybereme měkké středy. Rajčatovou dužinu nakrájíme na kostičky a rozdělíme na okurky.

Kysanou smetanu lehce osolíme a rozdělíme na zeleninu. Nakonec každou misku posypeme lžičkou sekané pažitky. Okurky s rajčaty a smetanou již nemícháme.

Okurky s rajčaty a smetanou ihned podáváme. Jsou dobré jako samostatná lehká svačina s pečivem nebo salát k hlavnímu jídlu.