

Zeleninový salát s krabími tyčinkami

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Ledový salát 1 ks
- Krabí tyčinky 1 ks
- Vejce natvrdo 1 ks
- Měkký tvaroh 1 ks
- Rajče 1 ks
- Panenský olivový olej 1 ks
- Olej 1 ks
- Červená kapie 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Ledový salát, rajčata a papriku očistíme a nakrájíme na kousky. Vejce uvaříme natvrdo a oloupeme. Krabí tyčinky rozmrazíme.

K zelenině přidáme pokrájené krabí tyčinky a vajíčko. Přidáme sůl a pepř podle chuti, olivový olej a 2 lžice tvarohu nejlépe ochuceného cibulkou a česnekem. Pokud neseženeme ochucený tvaroh, ochutíme si ho doma. A máme hotovo.

Zeleninový salát s krabími tyčinkami podáváme na večeři.

Množství surovin si namícháme podle chuti a toho, co máme rádi.