

Rychlý okurkový salát s jogurtem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Bílý jogurt 3 lžíce
- Salátová okurka 1 ks
- Sůl 1 špetka
- Česnek 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Okurku očistíme a nastrouháme na struhadle. Přidáme asi 3 lžíce obyčejného bílého jogurtu, mírně osolíme a přidáme prolisovaný česnek. Česnek přidáváme podle toho, jak má kdo rád pálivé, já dávám asi 3 stroužky.

Okurkový salát s jogurtem necháme vychladit v lednici, stačí půl hodinky a salát je na světě.

Rychlý okurkový salát s jogurtem podáváme jako přílohu nebo s pečivem jako hlavní chod.