

Salát ze sterilované zeleniny

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Zakysaná smetana 100 ml
- Oregano 1 ks
- Sterilovaná zelenina 1 ks
- Ledový salát 1 ks
- Olivový olej 1 lžíce
- Česnek 1 stroužek

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Salát opereme, necháme okapat a natrháme jej na menší kousky. Sterilovanou zeleninu otevřeme, scedíme a smícháme se salátovými listy.

Česnek oloupeme a prolisujeme. Zakysanou smetanu smícháme s olivovým olejem, česnekem, oreganem, solí a čerstvě nastrouhaným pepřem. Dresink pořádně vyšleháme metličkou.

Zeleninu vložíme do krabičky nebo misky, zalijeme ji dresinkem a necháme v lednici. Do salátu můžeme přidat oblíbené čerstvé bylinky. Podáváme s celozrnným pečivem nebo jen tak.