

Rychlý salát z červené řepy s česnekem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Zakysaná smetana 4 lžíce
- Červená řepa 1 ks
- Česnek 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Syrovou červenou řepu oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Česnek oloupeme a prolisujeme.

K řepě přidáme špetku soli a ochutíme česnekem, množství podle toho, jak máme rádi. Do řepy s česnekem vmícháme hustou kysanou smetanu. Pokud si nehlídáme váhu, můžeme část nahradit majonézou.

Rychlý salát z červené řepy s česnekem podáváme chlazený. Vhodnou přílohou je celozrnné pečivo. Salát můžeme podávat na celozrnné bagetě nakrájené na kolečka a zdobit kouskem vlašského ořechu.