

Zeleninový salát s olivami

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Černé olivy 15 ks
- Ledový salát 1 ks
- Jogurtová zálivka 1 balíček
- Mražený hrášek 1 hrst
- Mrkev 1 ks
- Mražená kukuřice 1 hrst
- Tvrdý sýr 50 g
- Rajče 3 ks
- Olivový olej 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Salát, rajčata i olivy omyjeme a nakrájíme na kousky. Stejným způsobem zpracujeme také sýr, zatímco mrkev nastroháme.

Všechno společně vložíme do mísy, kam přidáme kukuřici a hrášek. Salát pokapeme panenským olivovým olejem a vše promícháme se středomořskou lučinovou zálivkou.

Zeleninový salát s olivami podáváme samostatně, s pohankou nebo jako přílohu třeba ke kuřecím kouskům.

