

Zeleninový salát s jogurtem a kořením

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Salátová okurka 2 ks
- Hlávkový salát 1 ks
- Ředkvičky 2 svazek
- Bílý jogurt 1 ks
- Oregano 1 ks
- Bazalka 1 ks
- Sušený česnek 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Tymián 1 ks
- Pažitka 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Pokrájíme ředkvičky, salátovou okurky, hlávkový salát a všechnu zeleninu vložíme do vhodné mísy. Přidáme koření podle chuti, smetanový jogurt a necháme odležet v ledničce.

Koření použijeme podle chuti. Já doporučuji sůl, mletý bílý pepř, sušený česnek, špetku římského kmínu, bazalku, oregano, tymián a pažitku.

Zeleninový salát s jogurtem a kořením podáváme jako chutný osvěžující salát k různým příležitostem.

