

Tvarohovo - zeleninová svačinka

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Měkký tvaroh 250 g
- Strouhaný tvrdý sýr 100 g
- Mrkev 100 g
- Celer 100 g
- Majolka 2 lžíce
- Bylinky dle chuti (petržel, rukola, petržel..) 1 miska
- Sůl 2 špetka
- Pepř 2 špetka
- Listy salátu 4 ks
- Rajče na ozdobu 1 ks
- Celozrnný slunečnicový chléb 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Zařazení: Svačina

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Tvaroh promícháme s nahrubo nastrouhaným sýrem. Očištěnou mrkev a celer také nastrouháme na hrubo a přidáme k tvarohu spolu s majolkou. Bylinky opláchneme, nasekáme a promícháme s ostatními surovinami.

Salát podle potřeby ochutíme solí a pepřem a necháme chvíli v lednici vychladit. Podáváme s listovým salátem, celozrnným chlebem a ozdobené rajčetem.