

Brokolicový salát s nivou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Brokolice 1 ks
- Rajčata 2 ks
- Mrkev 2 ks
- Sýr Niva 150 g
- Jogurt 1 ks
- Nakládaná kukuřice 1 plechovka
- Hellmans Yofresh 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Chlazení, mražení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Brokolici uvaříme v páře, vychladlou rozdělíme na růžičky nebo pokrájíme na menší kousky, přidáme nakrájené rajče, mrkev (syrovou) na silnější nudličky, kukuřici a Nivu na kostičky. Vše spojíme majonézou nebo můžeme zvolit „lehčí“ formu - bílý jogurt a pár lžic Yofreshe (pro chuť). Podáváme vychlazené, nejlepší jako příloha ke grilovaným masům, ale výborný je i samotný.