

# Ledový salát s česnekovo-koprovou smetanou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



## Suroviny

**Porce:** 4

- Ledový salát 1 ks
- Zakysaná smetana 200 ml
- Česnek 2 stroužek
- Kopr 1 lžíce
- Sůl 1 ks
- Smetana ke šlehání 1 ks
- kopr 1 snítka

**Doba přípravy:** 20 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Z očištěného ledového salátu si necháme 4 celé listy, zbytek pokrájíme na nudličky.

Zakysanou smetanu zředíme dle potřeby smetanou (nebo mlékem) a vmícháme do ní posekaný čerstvý kopr a česnek, ochutíme solí a smícháme s pokrájeným salátem. Necháme v chladu chvíli proležet.

Listy ledového salátu dáme do misek a naplníme je ochuceným smetanovým salátem, dozdobíme je snítkou kopru a podáváme.