

Letní salát s nivou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Okurka salátová 1 ks
- Kapie 1 ks
- Černé olivy 1 ks
- Sýr Niva 1 ks
- Smetana ke šlehání 1 ks
- Toastový chléb 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Okurku a kapii nakrájíme na kostičky, dáme jednotlivé porce do misek, posypeme strouhanou nivou (čím víc, tím líp), zalijeme smetanou (ne moc, aby zelenina neplavala), ozdobíme olivami. K tomu je výborný opečený toastový chleba nebo jiné pečivo dle chuti. Už nesolíme, dle chuti můžeme lehce opepřit nebo posypat čerstvou bazalkou, prostě jak kdo má rád...Je to rychlá, dobrá a sytá letní svačinka.