

Letno-jarní salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- Ledový salát 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Cherry rajčátka 10 ks
- Ředkvička 10 ks
- Vařená vejce 2 ks
- Sýr Niva 150 g
- Bílý jogurt 1 kelímek
- Sůl 1 ks
- Pepř mletý 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Očistíme si ledový salát, mrkev, rajčátka a ředkvičky. Dáme si vařit dvě vejce. Salát nakrájíme na nudličky, mrkev a ředkvičky na kolečka nebo půlkolečka a rajčátka na půlky. Vše si zamícháme ve větší míse a můžeme zalít lžicí olivového oleje (není nutné). Vejce si necháme vychladnout a do misky si dáme bílý jogurt, do něj nastrouháme nebo nadrobíme na jemno nivu a zamícháme. Salát nandáme na talíř na čtvrtý nakrájené vejce, zalijeme ochuceným jogurtem a opepříme. Můžeme osolit, ale sýr je dost slaný (já už nedosoluji). Salát podáváme jako přílohu k pečeným nebo grilovaným masům nebo jako lehkou večeři s rozpečenou bagetkou.