

Okurkovo-tvarohový salát s koprem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Okurka salátová 1 ks
- Měkký tvaroh 250 g
- Kopr čerstvý 1 svazek
- Sůl 1 ks
- Pepř mletý 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Ocet 1 ks
- Smetana 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Základní verze: Okurku oloupeme a pokrájíme na malé kostičky. Dáme do mísy, dle chuti osolíme a opepříme, přidáme tvaroh, posekaný čerstvý kopr a dobře promícháme. Salát necháme vychladit a proležet, pak podáváme.

Takto připravený salát můžeme dochutit navíc ještě nasekaným česnekem, octem, lahůdkovou cibulkou nebo zjemnit smetanou.

Výborný v horkých letních dnech, nasytí a osvěží.