

Okurkový salát alá tzatziky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Okurka salátová 1 ks
- Tučný tvaroh 1 kostka
- Zakysaná smetana 1 kelímek
- Koření -Tzatziky 1 lžička
- Čubrica 1 lžička
- Mléko 1 lžíce
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Rozmícháme 1/2 tvarohu s 1/2 zakysané smetany, přidáme mléko a vymícháme hustší, hladký krém. Přidáme nahrubo nastrouhanou okurku, ze které jsme zcedili vodu, koření - každého asi lžičku a necháme hodinku rozležet. Může se přidat i stroužek česneku a špetka soli.