

Okurkový salát s jogurtem a balkánským sýrem

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Okurka salátová 1 ks
- Bílý jogurt 200 g
- Balkánský sýr 200 g
- Sůl 1 ks
- Pepř mletý 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Salátovou okurku si oloupeme nebo dobře omyjeme, nastrouháme případně nakrájíme na kostičky, osolíme a necháme chvilku (cca 3 minuty) odpočinout - pustit vodu. Do okurky pak vmícháme jogurt a balkánský sýr (strouhaný nebo drobně pokrájený). Ochutíme solí (pozor - balkán je slaný!), pepřem. Salát podáváme vychlazený k hlavním jídlům nebo samotný v parných letních dnech, popřípadě s čerstvým pečivem.

Salát jsem připravil ze selského jogurtu Holandia, můžete použít i lehčí verzi - Activia... . Zdobil jsem sýrem a petrželkou.