

Pikantní okurkový salát II.

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Okurka salátová 1 ks
- Bílý jogurt 1 kelímek
- Česnek 1 stroužek
- Vlašské ořechy 50 g
- Olej 1 ks
- Ocet 1 ks
- Sůl 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Oloupané okurky nakrájíme na kolečka, osolíme a necháme odležet.

Česnek rozetřeme se solí a smícháme s rozsekanými ořechovými jádry. Přidáme olej, rozšleháme s jogurtem a podle chuti osladíme a osolíme.

Zálivku nalijeme na nakrájené okurky a dobře promícháme.