

Salát z bylinkového tvarohu

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Tvaroh smetanový s bylinkami 1 ks
- Okurka salátová 1 ks
- Česnek 1 stroužek
- 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:

Okurku oloupeme, nahrubo nastrouháme, přidáme rozetřený nebo nastrouhaný česnek, osolíme a opepříme a vmícháme nastrouhanou okurku. Dáme vychladit a podáváme například s celozrnným pečivem, můžeme dozdobit čerstvými bylinkami.

V létě výborně osvěží a poslouží i jako dobrá příloha ke grilovanému masu.