

Dietní tatarská omáčka

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- hořčice 2 lžíce
- mletý pepř 2 špetka
- kečup 2 lžíce
- sůl 2 špetka
- jogurt 200 ml
- **příloha**
- nakládané okurky 2 ks
- cibule 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Oloupanou cibuli nakrájíme na kostičky, stejně tak nakládané okurky. Přidáme hořčici, kečup a dochutíme solí a pepřem. Nakonec vmícháme kelímek bílého jogurtu.

Dietní tatarskou dobře zamícháme a podáváme ke smaženým pokrmům.