

Zdravá tatarka

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- zakysaná smetana 1 kelímek
- hořčice 1 lžička
- polévkové koření 1 lžička
- cibule 1 ks
- kyselá okurka 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Okurku očistíme a společně s oloupanou cibulí nakrájíme najemno.

K zelenině přidáme smetanu, hořčici, polévkové koření a dobře promícháme.

Zdravou tatarku necháme vychladit a používáme tak, jak jsme zvyklí s tatarkou klasickou. Tahle má o dost méně kalorií.