

# Zeleninový salát s tvarohem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



## Suroviny

**Porce:** 1

- rajče 2 ks
- zelí 2 lžíce
- čerstvé zelené fazolky 1 lžíce
- salát 2 lžíce
- salátová okurka 100 g
- celer 2 lžíce
- špenát 2 lžíce
- nízkotučný tvaroh 100 g

**Doba přípravy:** 15 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 1

## Postup:

Salát, zelí a špenát jemně pokrájíme. Celer hrubě nastroháme, rajčata nakrájíme na tenké plátky a okurku na kostičky.

Na talíř navrstvíme salát smíchaný se zelím a špenátem, celer s fazolkami a okurkou a toto pokryjeme 3/4 tvarohu. Na ten rozložíme plátky rajských jablíček a zbylým tvarohem salát ozdobíme.

Zeleninový salát s tvarohem podáváme vychlazený.