

Rukolový salát s kousky rajčátek

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Tučný bílý jogurt 1 ks
- Rukola 100 g
- Česnek 1 stroužek
- Jarní cibulka 4 ks
- Rajče 2 ks
- Pepř, sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Lístky rukoly omyjeme vlažnou vodou a dáme do mísy. Nakrájíme si rajčata na malé kostičky. Totéž provedeme i s jarními cibulkami (tmavě zelený konec doporučuji odstranit). Vše smícháme v míse.

Do malé mističky dáme tučný bílý jogurt (je možné také použít zakysanou smetanu), do něj přidáme prolisovaný česnek, sůl a pepř. Dobře promícháme a přidáme k zelenině. Vše ještě jednou promícháme a salát je hotov.

Rukolový salát s kousky rajčátek doporučuji podávat s tmavým pečivem.