

Chřestový salát s jogurtem a sardelkami



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 6

498 kalorií , 0 g cukrů , 28 g tuků , 53 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/chrestovy-salat-s-jogurtem-a-sardelkami>

Příprava

Uvařenou špargli pokrájame na délku cca 3-4 cm, vajcia posekáme nahrubo a olúpané rajčiaky nakrájame na plátky. Postrúhame cibuľu, pokrájame pažitku a sardelky a všetko dobre premiešame. Jogurt osolíme, pridáme citrónovú šťavu, prípadne osladíme a špargľu zalejeme. Dáme odležať aspoň hodinu.



Tip k receptu

Možno pridať syr feta.

Ingredience

- ✓ 500 g chřestu
- ✓ 4 rajčata
- ✓ 3 slepičí vejce uvařené natvrdo
- ✓ 1 cibule
- ✓ svazek pažitky
- ✓ kousek citrónu
- ✓ 50 g sardelek (ančovička)
- ✓ 200 ml bílého jogurtu
- ✓ 2 lžičky cukru krupice
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ troška bílého pepře

Kategorie

Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně náročnější, Něco extra, Labužník, Salát