Hlávkový salát trochu jinak

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: **6**

90 kalorií , **0 g** cukrů , **4 g** tuků , **7 g** bílkovin

Autor: maruskaji

Odkaz: https://srecepty.cz/hlavkovy-salat-trochu-jinak

Příprava

Omytý a odkapaný hlávkový salát nakrájíme nebo natrháme na drobnější kousky a dáme do mísy. Přidáme polotučný bílý jogurt, špetku mořské soli, nasekané petrželové natě a nejlépe nasekanou mladou, jarní cibulku. Kdo má rád může přidat i nadrobno nasekanou okurku. Ingredience promícháme a máme hotovo.

Tip k receptu

Podávám vychlazený.

Ingredience

- 2 hlávkové saláty
- 150 g bílého jogurtu
- 1 jarní cibulka
- špetka Mořské soli
- troška petrželové natě
- kousek okurky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Zelenina, Rychlovka, Salát