

Hráškový salát s uzeninou

Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 5

36 kalorií , 0 g cukrů , 1 g tuků , 21 g bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/hraskovy-salat-s-uzeninou>

Příprava

Do mísy dáme okapaný sterilovaný hrášek, na nudličky nakrájenou uzeninu a kapie a nadrobno nakrájenou cibuli. Poté osolíme, opepříme, pokapeme citronovou šťávou a promícháme s jogurtem ochuceným hořčicí a nasekanou petrželkou.

Tip k receptu

Cibuli lze dát i červenou, není tak štiplavá a kapie lze nahradit sladkokyselými okurkami.

Ingredience

- 400 g hrášku
- 1 cibule
- 3 papriky (kapie)
- 100 g uzeniny
- 1 balení bílého jogurtu
- špetka soli
- špetka pepře
- troška citronové šťávy
- 2-3 lžičky plnotučné hořčice
- 2 lžičky petržele

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Rodina, Salát