

Jogurtový salát z pampelišek

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 15min , Porce: 2

97 kalorií , 0 g cukrů , 4 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/jogurtovy-salat-z-pampelisek>

Příprava

Pampeliškové listy dobře propereme a natrháme na větší kousky. Vložíme do talířů a zalijeme zálivkou vyrobenou z bílého jogurtu, nadrobno nakrené pažitky a špetky soli a petržele.

Tip k receptu

Pokud chceme salát ozvláštnit, můžeme do zálivky přidat stroužek česneku nebo kousek nastrouhaného eidamu.

Ingredience

- 300 g mladých listů pampelišky lékařské
- 150 ml bílého jogurtu
- 1 lžíce pažitky
- 1 špetka soli
- 1 špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Jaro, Finančně nenáročná, Klasika, Rodina, Salát