

Krabí salát s hráškem a kukuřicí



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

720 kalorií , 0 g cukrů , 51 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: Maja

Odkaz: <https://srecepty.cz/krabi-salat-s-hraskem-a-kukurici>

Příprava

Krabí tyčinky povaříme cca tři minutky od začátku varu ve slané vodě ochucené citronovou šťávou. Mezitím si do misky nejmenno nakrájíme okurky, tvrdý sýr, přidáme kukuřici a hrášek (bez láku) a nakonec nakrájené krabí tyčinky. Opatrně zamícháme zakysanou smetanu, přidáme majonézu a nakonec osolíme a okořeníme barevným pepřem. Hotový salát dáme do ledničky na dvě hodiny.



Tip k receptu

Pro odlehčenou variantu salátu můžeme místo zakysané smetany použít bílý jogurt.

Ingredience

- ✓ 1 balení krabích tyčinek
- ✓ 1 malá konzerva kukuřice
- ✓ 1 malá konzerva hrášku
- ✓ 2 ks sterilovaných okurek
- ✓ 1 balení zakysané smetany
- ✓ 2 lžíce majonézy
- ✓ 1 lžička citronové šťávy
- ✓ 80 g tvrdého sýra
- ✓ sůl
- ✓ mletý barevný pepř

Kategorie

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