

Květákový salát s jogurtem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

120 kalorií , **0 g** cukrů , **6 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakovy-salat-s-jogurtem>

Příprava

Květák rozebereme na růžičky a uvaříme do poloměkka ve slané vodě. K vychlazenému květáku přidáme jemně nakrájenou cibuli a jogurt. Osolíme a opeříme. Vše promícháme.



Tip k receptu

Květák můžeme jemně nakrájet.

Ingredience

- ✓ 1 květák
- ✓ 1 cibuli
- ✓ 200 ml bílého jogurtu
- ✓ 1/4 lžičky soli
- ✓ špetku pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Salát