

Letní chatařský salát



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

461 kalorií , 1 g cukrů , 40 g tuků , 20 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/letni-chatarsky-salat>

Příprava

Očištěnou zeleninu, oloupaná vejce i párky nakrájíme na plátky, vše vložíme do mísy, osolíme a opeříme. Majonézu smícháme s bílým jogurtem a směs vmícháme do salátu. Před podáváním necháme chvíli vychladit v lednici. S čerstvým pečivem je vhodný jako letní večeře. Ten, kdo hlídá kalorie, může místo majonézy použít jen bílý jogurt, ale s trochou majonézy je salát přece jen chutnější :o).

Ingredience

- ✓ 3 rajčata
- ✓ 1/2 salátové okurky
- ✓ 1-2 zelené papriky
- ✓ 2 jarní cibulky
- ✓ 2 nohy silného libového párku
- ✓ 3 vejce uvařená natvrdo
- ✓ sůl a pepř podle chuti
- ✓ 2 lžičce majonézy
- ✓ 2 lžičce bílého jogurtu

Kategorie

Česká, Léto, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Salát

