

# Pórkový salát



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**152** kalorií , **0 g** cukrů , **11 g** tuků , **7 g** bílkovin

**Autor:** kotátko

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/porkovy-salat>

## Příprava

Do mísy nakrájíme bílé části pórku na co největší plátky, rajčata rozkrájíme na kolečka. Mezitím si v další míse připravíme zálivku z jogurtu, oleje a citronové šťávy a nalejeme ji na pórek s rajčaty. Osolíme a opepříme podle chuti. Salát necháme v chladu asi 30 minut rozležet.

## Ingredience

- ✓ 4 středně silné pórky
- ✓ 3 větší rajčata
- ✓ 150 g bílého jogurtu
- ✓ 1 lžička citronové šťávy
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ pepř
- ✓ sůl

## Kategorie

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