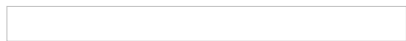


Rajčatový salát s Rokfórem



Obtížnost: □□□□□

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

203 kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: Mall

Odkaz: <https://srecepty.cz/rajcatovy-salat-s-rokforem>

Příprava

Do misky protřeme přes síto sýr, přidáme jemně usekanou cibuli a tolik kefíru, aby vznikla zahoustlá omáčka. Talířky vyložíme opranými a okapanými listy salátu a na ně rozložíme na plátky nakrájená rajčata. Přelijeme omáčkou a podáváme jako přílohu k různým pokrmům nebo chlebu s máslem.

Ingredience

- 50 g Nivy nebo Rokfóru
- 1 malá cibule
- několik lžic kefíru
- 4 rajčata
- listový salát

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Salát