

Salát z cuket



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

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

257 kalorií , **0 g** cukrů , **6 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-cuket>

Příprava

Cukety oloupeme překrojíme podélně nožem a nakrájíme na plátky. Přidáme lisovaný česnek, jogurt a kukuřici. Osolíme a opeříme. Vše důkladně promícháme.

▣ Tip k receptu

Výborný ke grilovanému masu (viz související recepty).

Ingredience

- 2 cukety
- 3 stroužky česneku
- 200 g bílého jogurtu
- 100 g sterilované kukuřice
- špetku soli
- špetku pepře

Kategorie

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