

Sojové klíčky s nivovým dressingem



Obtížnost:     

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

663 kalorií , **0 g** cukrů , **48 g** tuků , **46 g** bílkovin

Autor: LUSYLIE

Odkaz: <https://srecepty.cz/sojove-klicky-s-nivovym-dressingem>

Příprava

Nivu nastrouháme a smícháme se smetanou. Necháme vychladit. Zeleninu očistíme a nakrájíme, dochutíme olivovým olejem, solí a pepřem. Na závěr vmícháme sojové klíčky z konzervy. Přelijeme vychlazeným nivovým dresinkem.



Tip k receptu

Podáváme s pečivem.

Ingredience

- ✓ 200 g sojových klíčků
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 1 žlutá paprika
- ✓ 1/2 salátové okurky
- ✓ 1 rajče
- ✓ 5 listů ledového salátu
- ✓ troška Bylinkové soli
- ✓ troška Mořské soli
- ✓ troška barevného pepře
- ✓ 200 ml zakysané smetany
- ✓ 100 g nivy
- ✓ 1 lžíce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Vegetariánská, Mléčné výrobky a vejce , Rychlovka, Štíhlá slečna, Vegetarián, Salát, Svačinka

