

Zeleninový dia salát



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

398 kalorií , **57 g** cukrů , **30 g** tuků , **7 g** bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninovy-dia-salat>

Příprava

Květák očistíme, rozebereme na růžičky, uvaříme ve slané vodě do měkka a necháme okapat v síti. Růžičky osekáme, přidáme hlávkový salát roztrhaný na malé kousky, plátky rajčat, tenké plátky oloupané salátové okurky, jemně nakrájenou cibuli a zakapeme citronovou šťávou nebo octem. Přelijeme olejem a jogurtem, osolíme, přidáme sladidlo rozpuštěné v troše vody a pepře. Dobře promícháme a necháme vychladit v ledničce.

Ingredience

- ✓ 200 g květáku
- ✓ 100 g rajčat
- ✓ 150 g salátových okurek
- ✓ 80 g cibule
- ✓ 1 malý listový salát
- ✓ 1 bílý jogurt
- ✓ 2 lžičce oleje
- ✓ 1 pecička umělého sladidla
- ✓ citrónová šťáva nebo vinný ocet
- ✓ mletý pepř
- ✓ sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Léto, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Rodina, Salát