

# Zeleninový salát s Nivou

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

674 kalorií , 0 g cukrů , 56 g tuků , 40 g bílkovin

Autor: Beruska64

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

## Příprava

Na hrubém struhadle nastrouháme cukety. Rajčata a pórek nakájíme na kolečka, papriky nakrájíme na proužky. Vše přendáme do mísy. Nivu nastrouháme na hrubém struhadle a přidáme do salátu. Salát opepříme, osolíme a přidáme špetku tymiánu. Promícháme a podáváme.

### Tip k receptu

Můžeme přidat lžičku olivového oleje a nechat asi 30 minut vychladit v ledničce.

## Ingredience

- 3 cukety
- 2 rajčata
- 1 pórek
- 2 papriky
- 200 g Nivy
- špetku tymiánu
- špetku pepře
- špetku soli

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Jídlo na každý den, Vegetarián, Salát