

Vydatný okurkový salát

Kategorie: Zeleninové saláty

Hodnocení: nezhodno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: mamincinyrecepty.cz

Suroviny

8-10 salátových okurek

250 g nízkotučného tvarohu

6-10 stroužků česneku

hrst kopru

500 ml hustého bílého jogurtu

sůl

Postup

Jogurt s tvarohem utřeme na hladkou hmotu a vmícháme sůl a rozmačkaný česnek podle chuti. Okurky oloupeme, nastroháme a slijeme, případně vymačkáme z nich vodu. Smícháme s jogurtovo-tvarohovou hmotou a vmícháme drobně posekaný kopr. Důkladně promícháme, podle chuti dosolíme, případně přidáme česnek a dáme vychladit.

Podáváme jako salát k hlavnímu jídlu nebo samotné jako lehkou letní svačinku.