

Jogurtový zeleninový šalát

Kategorie: Zeleninové saláty

Hodnocení: nezadáno

Počet porcií:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

1 šalátová uhorka
4 malé cibulky
2 paradajky
2 poháre jogurtu
zelená petržlenová vňať
kôpor
1 lyžica mletej rasce
mleté biele korenie
soľ.

Postup

Uhorku nakrájame na veľmi tenké kolieska, jadrá odstránime a kolieska uhorky rozštvrtíme. Pridáme malé cibulky nakrájané nadrobno, osolíme, premiešame a odložíme do chladu na 30 minút. Potom zmes dáme do misy, pridáme olúpané rozštvrtené paradajky, zbavené jadier, nasekanú zelenú petržlenovú vňať, kôpor a zľahka premiešame. Jogurt rozmiešame a nalejeme na uhorkovú zmes, ktorú osolíme, okoreníme rascou, mletým bielym korením a odložíme do chladničky asi na 1 hodinu. Podávame studený, ozdobený čerstvým kôprom a s chlebom natretým maslom.