

Cizrnový salát



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 2h 0min
Celkový čas: 2h 15min , Porce: 4

1013 kalorií , **23 g** cukrů , **44 g** tuků , **52 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/cizrnovy-salat>

Příprava

Cizrnu necháme v hrnci s vlažnou vodou, nejlépe do druhého dne nabobtnat. Druhý den přebytečnou vodu vyměníme za novou a cizrnu doměkka uvaříme. Zálivku připravíme smícháním jogurtu a majonézy. Přidáme najemno nasekanou cibulku a okurky. Podle chuti osolíme a opeříme. Zálivku promícháme s cizrnou a nakrájenými rajčaty. Na závěr do salátu vmícháme na kostičky nakrájené uvařené vejce. Kousek vejce a rajčat si schováme na ozdobu. Salát podáváme vychlazený

Ingredience

- 200 g cizrny
- 3 rajčata
- 1 kelímk bílého jogurtu
- 2 lžíce majonézy
- 2 ks sterilované okurky
- 1 menší cibule
- 2 vejce
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny,
Rodina, Salát