

Salát z řeřichy, ředkviček a okurky



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 8

159 kalorií , 6 g cukrů , 3 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-řeřichy-ředkviček-a-okurky>

Příprava

Ředkvičky podle velikosti rozpůlíme nebo rozčtvrtíme. Kopr nasekáme, česnek utřeme. Obojí smícháme s hořčicí, jogurtem a vinným octem. Získáme tak dresink. Okurky oloupeme a zbavíme je semenatého vnitřku. Nakrájíme je na kostičky, smícháme s ředkvičkami. Těsně před podáváním přidáme k zelenině i řeřichu a zakápneme dresinkem.

Tip k receptu

Tento velmi zdravý salát obsahuje na jednu porci 92 kJ, 2 g bílkovin, 3 g sacharidů, 1 g tuku, 1 g vlákniny.

Ingredience

- 1 ks okurky
- 1/4 lžičky kopru
- 1 lžička dijonské hořčice
- 200 g řeřichy
- 300 g ředkviček
- 6 lžíc bílého jogurtu
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce vinného octu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Diabetická, Pro alergiky, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Štíhlá slečna, Salát

