

Sojové klíčky s nivovým dressingem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

663 kalorií , **0 g** cukrů , **48 g** tuků , **46 g** bílkovin

Autor: LUSYLIE

Odkaz: <https://srecepty.cz/sojove-klicky-s-nivovym-dressingem>

Příprava

Nivu nastroháme a smícháme se smetanou. Necháme vychladit. Zeleninu očistíme a nakrájíme, dochutíme olivovým olejem, solí a pepřem. Na závěr vmícháme sojové klíčky z konzervy. Přelijeme vychlazeným nivovým dresinkem.

▣ Tip k receptu

Podáváme s pečivem.

Ingredience

- 200 g sojových klíčků
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 1/2 salátové okurky
- 1 rajče
- 5 listů ledového salátu
- troška Bylinkové soli
- troška Mořské soli
- troška barevného pepře
- 200 ml zakysané smetany
- 100 g nivy
- 1 lžíce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Mléčné výrobky a vejce , Rychlovka, Štíhlá slečna, Vegetarián, Salát, Svačinka

