Letní chatařský salát

Obtížnost:

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

461 kalorií , **1 g** cukrů , **40 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: https://srecepty.cz/letni-chatarsky-salat

Příprava

Očištěnou zeleninu, oloupaná vejce i párky nakrájíme na plátky, vše vložíme do mísy, osolíme a opepříme. Majonézu smícháme s bílým jogurtem a směs vmícháme do salátu. Před podáváním necháme chvilku vychladit v lednici. S čerstvým pečivem je vhodný jako letní večeře. Ten, kdo hlídá kalorie, může místo majonézy použít jen bílý jogurt, ale s trochou majonézy je salát přece jen chutnější :o).

Ingredience

- 3 rajčata
- 1/2 salátové okurky
- 1-2 zelené papriky
- 2 jarní cibulky
- 2 nohy silného libového párku
- 3 vejce uvařená natvrdo
- sůl a pepř podle chuti
- 2 lžíce majonézy
- 2 lžíce bílého jogurtu

Kategorie

Česká, Léto, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Salát