Okurkový salát s kapií

Obtížnost:

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

36 kalorií , **0 g** cukrů , **1 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: https://srecepty.cz/okurkovy-salat-s-kapii

Příprava

Větší salátovou okurku oloupeme a nastrouháme na slzičkovém struhadle. Česnek oloupeme a nasekáme na velmi drobné kousíčky. Oloupanou cibuli nakrájíme na drobno. Červenou kapii omyjeme, odstraníme z ní semennou část a vnitřní blány. Pod tekoucí vodou spláchneme semínka a kapii nasekáme na drobno. Nastrouhané okurky, nasekaný česnek, nakrájenou cibuli a kapii dáme do mísy, osolíme, vše promícháme a dochutíme cukrem, octem a zakápneme olejem. Salát je velmi pikantní a nejlépe chutná dobře vychlazený.

Ingredience

- 1 salátová okurka
- 1 - 2 stroužky česneku
- 1 červená kapie
- 1 střední cibule
- 3 lžičky cukru krupice
- 2 lžičky octa
- 1/4 lžičky soli
- 2 kapky slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Salát