



Osvěžující meruňkový salát s okurkou a jogurtovou zálivkou

Letní bezvařičový salát ze sladkých meruněk a křupavých okurek zjemněný krémovou jogurtovou zálivkou. Skvělá lehká svačina nebo příloha na horké dny.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#Salát #Letní #BezVaření

⌚ 15 min Střední 👤 4 porce 🔥 140 kcal/porce

Na porci: 0 6 g bílkovin ₣ 15 g sacharidů 0 6 g tuků

Suroviny

	Meruňky 1kg · 1kg Potřeba: 500 g	69,90 Kč ↓ Nejnižší cena TESCO
	Machland Okurky Potřeba: 2 kusy	78,90 Kč ↓ Nejnižší cena TESCO
	Hollandia Selský jogurt bílý s kulturou BiFi 500g · 500g Potřeba: 200 g	31,90 Kč ↓ Nejnižší cena TESCO
	Slunečnicový olej 1l · 1l Potřeba: 1 lžička	44,90 Kč TESCO

Co ještě přidat

	Solsanka Mořská sůl hrubozrnná 1kg · 1kg Potřeba: podle chuti	32,90 Kč TESCO
	Černý pepř mletý 20g · 20g Potřeba: podle chuti	9,90 Kč TESCO



Postup

- 1** Meruňky omyjte, vypeckujte a nakrájejte na měsíčky.
- 2** Okurky omyjte a nakrájejte na tenké plátky nebo půlměsíčky.
- 3** V míse smíchejte selský jogurt s trochou soli a pepře, případně lžičkou oleje, aby vznikla hladká zálivka.
- 4** Meruňky a okurky vložte do mísy a jemně promíchejte se zálivkou.
- 5** Salát nechte 10 minut odležet v lednici, aby se chutě spojily, a podávejte.

Tip: Salát ozdobte lístky máty nebo trochou nasekaných pekanových ořechů pro křupavost.



Otevři recept v telefonu

Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.

