

Bílkový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Tavený sýr 1 ks
- Červená cibule 1 ks
- Libeček 1 ks
- Lučina 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Vařený bílek 6 ks
- Zakysaná smetana 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo, zchladíme, oloupeme a oddělíme bílky od žloutků. Bílky rozkrájíme nadrobno. Cibuli oloupeme a nakrájíme na kostičky.

Do misky dáme smetanu, lučinu i tavený sýr a promačkáme. Přimícháme bílky, cibuli a ochutíme - solí, pepřem a libečkem.

Bílkový salát podáváme na talířku nebo v mističce k pečivu. Před podáváním je lepší nechat ho přes noc proležet.