Vskutku jednoduchý žampionový salát

Kategorie: Zdravá strava

Autor: sarysek

Suroviny

Porce: 1

- Žampiony očištěné a pokrájené 2 šálek
- Petrželová nať 0.5 šálek
- Jarní cibulka nasekaná 2 lžíce
- Listy salátové 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Ve větší míse smícháme nakrájené žampiony, nadrobno nakrájenou petrželovou nať a nasekanou cibulku. Do menších misek vložíme nejprve kousky opraných a omytých salátových listů a na ty dáme žampionový salát. Zalejeme jogurtovou zálivkou.
Jogurtová zálivka: připravíme ji smícháním jogurtu, prolisovaného česneku, mořské soli a citronové šťávy.