

KULINÁŘSKÝ KROUŽEK

Rukolový salát s kousky rajčátek.

SUROVINY: 1 stroužek česneku, sůl, 2ks rajče, 100g rukola (bylinkový salát), pepř, 4ks jarní cibulka ,bez zelené části .1 kelímek tučný bílý jogurt.

POSTUP PŘÍPRAVY: lístky rukoly omyjeme vlažnou vodou a dáme do mísy. Nakrájíme si rajčata na malé kostičky. Totéž provedeme i s jarní cibulkou. Vše smícháme v míse . Do malé mističky dáme tučný jogurt (je možné také použít zakysanou smetanu),do něj přidáme prolisovaný česnek sůl a pepř. Dobře promícháme a přidáme k zelenině. Vše ještě jednou promícháme a salát je hotov. Rukolový salát s kousky rajčátek podáváme s tmavým pečivem. Dobrou chuť.