

Veľkonočný zemiakovo-vajíčkový šalát



Množstvo
6 porcií



Tepelná úprava
30 minút



Finálna príprava
10 minút



Náročnosť
Jednoduché

Potrebné suroviny

5	vajec
300 g	zemiakov
220 g	jablák
300 g	jogurtu gréckeho typu
2	kyslé uhorky

Podľa chuti

soľ
čierne korenie
citrónová šťava
bylinky

Zemiaky uvaríme v šupke a po vychladnutí ošúpeme. Vajíčka uvaríme natvrdo a olúpeme. Jablká zbavíme šupky a tvrdých častí. Ošúpané zemiaky, vajíčka a jablká nakrájame približne na rovnako veľké kúsky a vložíme ich do väčšej misky. Postupne tiež pridávame kyslé uhorky nakrájané na kolieska, nadrobno nakrájanú cibuľu a grécky jogurt. Osolíme, okoreníme a pokvapkáme trochu citrónovej šťavy. Všetko spolu dobre premiešame.

Pred servírovaním môžete pridať najemno nasekané bylinky, ako kôpor alebo petržlenovú vňať.

Dobrú chuť!

⚠ Pozor na nadmerné solenie

Nadmerná konzumácia soli zvyšuje krvný tlak a tiež riziko infarktu myokardu, cievnej mozgovej príhody a ďalších kardiovaskulárnych ochorení. Je preto dôležité dodržiavať **pravidlo maximálne 1 čajovej lyžičky soli denne** (čo je asi 5 gramov soli). Nezabudnite, že soľ sa nachádza aj v spracovaných potravinách, ako sú šunka, klobása, syr, slané pochutiny, konzervy, chlieb a mnohé iné.

Výživové hodnoty na 100 g šalátu

Kalórie	111 kcal
Bielkoviny	5,3 g
Sacharidy	13,1 g
Tuky	4,7 g
Vláknina	1,2 g