

## Jáhlový salát s jogurtovou zálivkou připravila Hana Konopková, výživová poradkyně NATURHOUSE ve Znojmě

### Ingredience na 2 porce:

200 g uvařených jáhel  
2 barevné papriky  
menší čerstvá okurka  
červená cibule  
3 rajčata  
pepř  
sůl  
worcestrová omáčka  
bílý jogurt  
lžička francouzské hořčice  
trocha stévie  
trocha citronové šťávy  
směs čerstvých (sušených) bylinek

### Postup:

Všechnu zeleninu nakrájejte, smíchejte s uvařenými jáhly, ochutťte worcestrovou omáčkou, solí a pokapejte olejem. Do jogurtu přidejte hořčici, stévii, citronovou šťávu a jemně nasekané bylinky. Připravenou zálivkou polijte porce salátu přímo na talířích nebo zálivku do salátu zamíchejte. Salát podávejte zdobený čerstvými bylinkami.

Výživové hodnoty na 1 porci: 255 kcal

Bílkoviny: 19 %

Sacharidy: 68 %

Tuky: 13 %