

Sałatka kielecka

Składniki

Puszka kukurydzy, 2 strąki czerwonej papryki, 2-3 ogórki kiszane, 2 marchewki, pietruszka, ćwierć selera, 2 łyżki majonezu, 2 łyżki jogurtu, zielenina, cukier, sól, pieprz



Sposób przyrządzania

Marchew, seler i pietruszkę obrać, ugotować w małej ilości wody, odcedzić. Paprykę oczyścić z nasion. Ogórki kiszane obrać. Wszystkie warzywa pokroić w kostkę, zieleninę posiekać i wymieszać z osączoną kukurydzą. Przyprawić do smaku, wymieszać z sosem przyrządzonym z majonezu i jogurtu. Podawać z pieczywem jako jarską przekąskę lub jako dodatek do wędlin, ryb i innych mięs.
(100 g - 70 kcal).