

Sałátka wiosenna

10 dag chudej szynki
1 puszka kukurydzy
1 ogórek wężowy
1 pęczek rzodkiewek
1 mała główka sałaty
kilka gałązek koperku
kilka łyżek szczypiorku

sos

5 łyżek serka homogenizowanego naturalnego
5 łyżek jogurtu naturalnego
skórka i sok z 1/2 cytryny
1 łyżeczka cukru pudru
sól, pieprz

Sposób wykonania :

Kukurydzę osączyć z zalewy.

Warzywa umyć i osączyć.

Ogórek obrać, przekroić wzdłuż na cztery części i pokroić w cienkie plasterki.

Szynkę pokroić w romby.

Rzodkiewki pokroić w cienkie plasterki.

Kilka liści sałaty odłożyć, a pozostałe pokroić w cienkie paski szerokości 1,5 cm.

Koperek i szczypiorek posiekać.

Wszystkie składniki wymieszać.

Przygotować sos: serek rozetrzeć z jogurtem, wymieszać z sokiem i skórką z cytryny, cukrem pudrem oraz przyprawami.

Sos dodać do sałatki i wymieszać.

Sałatkę przełożyć do salaterki wyłożonej pozostałymi liśćmi sałaty i schłodzić w lodówce.