

Sałatka z fasolki szparagowej

Składniki

50 dag fasolki szparagowej (może być mrożona lub konserwowa), 2 jaja ugotowane na twardo, 2 łyżki startego selera, 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich, pół szklanki jogurtu, sok z połowy cytryny, łyżka posiekanego świeżego lub łyżeczka suszonego cząbrku, cukier, pieprz, sól

Sposób przyrządzenia

Fasolkę ugotować w lekko osolonej wodzie z dodatkiem cukru (konserwową wyjąć z puszki), po czym osączyć i pokroić na kawałki. Seler skropić sokiem z cytryny i razem z orzechami dodać do przestudzonej fasolki, wymieszać. Doprawić do smaku solą, pieprzem i cząbrem, przykryć, wstawić na godzinę do lodówki. Przed podaniem połączyć jogurtem, posypać drobno posiekanymi jajami. Podawać na przystawkę lub na kolację. 100 g - 70 kcal.