

Sałatka z młodych warzyw

Składniki

Po 20 dag marchwi i ziemniaków, nieduży seler, szklanka wyluskanego zielonego groszku, pół kalafiora średniej wielkości, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 2 jabłka (kwaśne), 4 łyżki posiekanej natki pietruszki, półtorej szklanki jogurtu, łyżka musztardy, cukier, sól

Sposób przyrządzania

Ziemniaki, marchew i seler obrać, opłukać, ugotować i dowolnie pokroić. W osobnych naczyniach ugotować groszek i podzielony na różyczki kalafior (wszystkie warzywa wkładać do osolonego wrzątku). Warzywa powinny być miękkie, ale jędrne. Obrane surowe cebule i jabłka pokroić w drobną kostkę, połączyć z jogurtem i doprawić do smaku musztardą, cukrem, solą i pieprzem. Wszystkie składniki połączyć, polać sosem, wymieszać i posypać natką. Sałatkę podawać do jaj na twardo i wędlin.
100 g - 60 kcal.

