

Sałatka z soi

Składniki

15 dag suchej soi, 3 jaja ugotowane na twardo, strąk papryki, 2-3 ogórki kiszane, po 3 łyżki majonezu i jogurtu, 4-5 łyżeczek selera naciowego, łyżeczka cząbr, sól, pieprz



Sposób przyrządzenia

Soję zalać wrzątkiem. Po dwóch godzinach odcedzić, zalać świeżą wodą, gotować do miękkości, osączyć. Seler naciowy obrać z włókien i dość drobno pokroić. Oczyszczoną z pestek paprykę, ogórki i jaja pokroić w kostkę, wymieszać z ostudzoną soją, selerem naciowym i sosem przyrządzonym z majonezu, jogurtu i przypraw. Podawać jako przekąskę lub na kolację. 100 g - 145 kcal.