

# Wielkanocny krąg warzywny

## Składniki

4 jaja ugotowane na twardo, 4-5 marchewek, kilka łądyg selera naciowego, 50 dag brokułów (mogą być mrożone), 3 kostki bulionu warzywnego, puszka szparagów. Sos: szklanka jogurtu naturalnego, 2 łyżki twarożku homogenizowanego, 2 łyżki oliwy z oliwek, 3-4 ząbki czosnku, 10 dag kiełków sojowych, biały pieprz, sól



## Sposób przyrządzenia

Szparagi wyjąć z puszki i osączyć. Marchewki oskrobać, pokroić na długie słupki, seler obrać z włókien (dłuższe łądygi przekroić na pół), brokuły podzielić na różyczki, łądygi przeciąć wzdłuż na 2 lub 4 części. Każdą jarzynę (prócz szparagów) włożyć do osobnego garnka. Marchewkę i seler zalać wrzątkiem z kostką rosółową, a brokuły tylko osolonym i posłodzonym wrzątkiem i gotować. Miękkie, ale jędrne warzywa osączyć na sicie i ułożyć promieniście na półmisku lub talerzu. W środku ułożyć połówki jaj. Przygotować dip (sos do maczania). Czosnek przecisnąć przez praskę i wymieszać z twarożkiem, oliwą i jogurtem. Zblanszowane i osączone kiełki drobno posiekać i dodać do sosu. Doprawić dip pieprzem i przelać do miseczek. Każdy powinien dostać osobną miseczkę z sosem. (100 g - 60 kcal).

Mrożone brokuły gotuje się bardzo krótko - najwyżej 3-5 minut (czas gotowania tych warzyw zależy od wielkości różyczek i grubości łądyg).