

Sałatka "samo zdrowie"

Przepis dodany przez użytkownika patryshia

Pyszna bardzo zdrowa i szybka sałatka

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- główka sałaty -
- 2 pęczki rzodkiewek -
- pęczek szczypiork -
- pęczke koperku -
- 2-3 jaja ugotowane na twardo -
- duży zielony ogórek -
- pojemnik chudego twarożku homogenizowanego lub wiejskiego -
- szklanka jogurtu naturalnego -
- sól, pieprz -

Etapy przyrządzania:

1. Zieloną sałatę podzielić na listki, poszarpac palcami na nieduże kawałki, rzodkiewki pokroić na plasterki, podobnie jak ogórek. Szczypiorek i koperek drobno pokroić, dodać pokrojone na plasterki jaja.
Sere wymieszać z jogurtem, doprawić solą i pieprzem. Do sałatki dodać koperk i szczypiorek, wlać sos i delikatnie wymieszać.
Podawać z bułką lub z kawałkiem chrupkiego pieczywa.

