

## Mizeria z koperkiem

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: metamorphoz, dnia 16 Kwietnia 2012r. o 13:32

Tagi: mizeria, koper, ogórek

Rodzaj dania: dania jarzkie sałatki. surówki warzywa

Rodzaj kuchni: polska

Region pochodzenia: cała Polska

Rodzaj mięsa: danie bezmięsne

### Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
ogórek świeży	2	szt.	warzywa
jogurt naturalny	200	ml	nabiał
koper świeży	0,5	pęczek	przyprawy i zioła
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz ziołowy	1	szczypta	przyprawy i zioła

### Opis

- Ogórek umyć, obrać ze skóry i pokroić w połowy plasterków.
- Koper umyć, posiekać dobrze.
- Jogurt naturalny wymieszać z przyprawami i koprem. Wlać do ogórków i wymieszać wszystko.



Dla ilu osób: 4  
Danie dietetyczne: tak  
Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania  
Czas przygotowywania: 0godz. 5min.  
Cana: całej potrawy: 4 PLN      jednej porcji: 1 PLN  
Liczba kalorii: