

Mizeria z orzechami i rodzynkami

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: moon65, dnia 15 Września 2013r. o 13:43

Tagi: mizeria, ogórki, orzechy, rodzynki, czosnek, sałatka

Rodzaj dania: dania jarskie sałatki. surówki warzywa

Rodzaj kuchni: polska

Region pochodzenia: cała Polska

Rodzaj mięsa: danie bezmięsne

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
ogórek świeży	1	szt.	warzywa
jogurt naturalny	200	ml	nabiał
orzechy włoskie	1/2	szklanka	dodatki
rodzynki	1/2	szklanka	dodatki
sól	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz biały mielony	2	szczypta	przyprawy i zioła
czosnek	4	ząbek	warzywa
woda	1/2	szklanka	płyny i sosy
szcypior świeży	1/4	pęczek	przyprawy i zioła

Opis

1. Duży zielony ogórek umyć, obrać i pokroić na cienkie półplastry.
 2. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę lub drobno posiekać.
 3. Rodzynki zalać pół szklanki wrzątku, pozostawić na 5 minut, odcedzić.
 4. Łuskane włoskie orzechy rozdrobnić.
 5. wszystko wymieszać, zalać jogurtem naturalnym, przyprawić solą i pieprzem białym mielonym i oprószyć 1/4 pęczka siekanego szczypiorku.
- Podawać dobrze schłodzone jako dodatek do obiadu, mięs, kanapek.



Dla ilu osób: 4
 Danie dietetyczne: nie
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
 Czas przygotowywania: 0godz. 10min.
 Cana:
 Liczba kalorii: