

Sałatka ze świeżych warzyw w śmietanie

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: termomax1965, dnia 28 Kwietnia 2011r. o 13:35

Tagi: sałatka, sałata, ogórek, rzodkiewka, śmietana

Rodzaj dania: dania jarskie przekąski sałatki. surówki warzywa

Rodzaj kuchni: polska

Region pochodzenia: cała Polska

Rodzaj mięsa: danie bezmięsne

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
papryka czerwona	1	szt.	warzywa
ogórek świeży	1	szt.	warzywa
rzodkiewka	1	pęczek	warzywa
śmietana 18%	150	ml	nabiał
kapusta pekińska	0,5	szt.	warzywa
sól	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz ziołowy	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła
szczypior świeży	1/4	pęczek	przyprawy i zioła

Opis

- Ogórek zielony (1 duży lub 2 mniejsze) obrać ze skórki, pokroić w plastry.
- Paprykę umyć, wydrążyć ze środka, pokroić w kostkę.
- Rzodkiewkę umyć, pokroić w plastry.
- Szczypior posiekać drobno.
- Pół główki kapusty pekińskiej posiekać.
- Wszystkie warzywa wymieszać razem ze śmietaną w dużej salaterce, doprawić do smaku solą i pieprzem ziołowym. Sałatka nadaje się do polskich dań obiadowych.



Dla ilu osób: 6
 Danie dietetyczne: nie
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
 Czas przygotowywania: 0godz. 15min.
 Cena: całej potrawy: 10 PLN jednej porcji: 1,70 PLN
 Liczba kalorii: