

Pekińska sałata w sosie jogurtowo-winegret

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: termomax1965, dnia 28 Kwietnia 2011r. o 21:17

Tagi: sałata, kapusta, pekińska, oliwki, winegret, jogurt

Rodzaj dania: dania jarskie sałatki. surówki warzywa

Rodzaj kuchni: europejska

Rodzaj mięsa: danie bezmięsne

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kapusta pekińska	1	szt.	warzywa
oliwki zielone	1	garść	warzywa
oliwa z oliwek	5	łyżka	płyny i sosy
sok z cytryny	2	łyżka	owoce
miód	0,5	łyżka	dodatki
pieprz czarny mielony	1	szczypta	przyprawy i zioła
sól	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła
jogurt naturalny 0%	3	łyżka	nabiał
pietruszka natka świeża	2	łyżka	przyprawy i zioła

Opis

1. Kapustę pekińską szatkujemy lub rwiemy na drobne części, wrzucamy do dużej salaterki.
2. Zielone oliwki bez pestek kroimy na plasterki, dorzucamy do kapusty.
3. Natkę pietruszki siekamy drobno i dorzucamy do całości.
4. Sos jogurtowo-winegret przygotowujemy w słoiczku, wlewamy do niego oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód (płynny), pieprz. Zakręcamy słoiczek i energicznie nim potrząsamy przez chwilę do zmieszania się składników. Na koniec dolewamy jogurt i znów potrząsamy, doprawiamy solą.

Sosem jogurtowo-winegret należy polać wymieszaną sałatę bezpośrednio przed podaniem.



Dla ilu osób: 5
 Danie dietetyczne: tak
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
 Czas przygotowywania: 0godz. 10min.
 Cena: cała potrawa: 5 PLN jednej porcji: 1 PLN
 Liczba kalorii: