

Zielony sos wiosenny

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [milagro1975](#), dnia 29 Kwietnia 2011r. o 11:22

Tagi: [sos](#), [jogurt](#), [ziola](#), [natka](#), [szczypiorek](#)

Rodzaj dania: [dania jarskie sosy](#)

Rodzaj kuchni: [polska](#)

Region pochodzenia: [cała Polska](#)

Rodzaj mięsa: [danie bezmięsne](#)

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
jajo kurze	1	szt.	nabiał
pietruszka natka świeża	1	pęczek	przyprawy i zioła
szczypior świeży	1	pęczek	przyprawy i zioła
czosnek	2	ząbek	warzywa
chrzan	1	łyżka	płyny i sosy
musztarda dowolna	1	łyżeczka	płyny i sosy
majonez niskotłuszczowy	3	łyżka	płyny i sosy
jogurt naturalny 0%	150	ml	nabiał
sól	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	do smaku	szczypta	przyprawy i zioła
koper świeży	0,5	pęczek	przyprawy i zioła

Opis

Wiosenny zielony sos może być wspaniałym dodatkiem do jajek lub mięs i wędlin.

1. Jajo ugotowane na twardo obieram ze skorupki i siekam na drobniutko nożem.
2. Czosnek obieram, przeciskam przez praskę (można posiekać drobno nożem).
3. Wszystkie świeże zioła po omyciu siekam drobno, mieszam z jajkiem i czosnkiem.
4. Sos przygotowuję mieszając jogurt, majonez, chrzan, musztardę i przyprawy.
5. Na koniec mieszam sos uprzednio przygotowaną mieszanką świeżych ziół, jajka i czosnku.



Dla ilu osób: 6
 Danie dietetyczne: tak
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
 Czas przygotowywania: 0godz. 15min.
 Cena: całość potrawy: 6 PLN jednej porcji: 1 PLN
 Liczba kalorii: