
SALATKA Z TWAROGU Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Dodano: 2010-01-01 14:53:18

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1223 razy.

40 dag chudego sera twarogowego
20 dag fasolki szparagowej ugotowanej lub konserwowej odcedzonej z zalewy
15 dag jabłka
4 łyżki umytego, drobno posiekanego koperku
2 ząbki czosnku
1 łyżka musztardy
3/4 szklanki jogurtu,
sól
sok cytrynowy

Ser pokrajać w kostkę. Ostudzoną fasolkę pokrajać w kawałki o długości ok. 1 cm. Czosnek obrać, rozetrzeć z solą, wymieszać z musztardą i jogurtem. Jabłko umyć, obrać, utrzeć na tarce z dużymi otworami, skrapiając sokiem cytrynowym, a następnie wymieszać z jogurtem. Sos przyprawić do smaku solą. Pokrajany ser połączyć z fasolką i koperkiem, wyłożyć na salaterkę, polać sosem. Podawać bez dodatków lub z ciemnym pieczywem.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD