
SALATKA Z TWAROGU Z WARZYWAMI

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1057 razy.

30 dag chudego sera twarogowego
10 dag ugotowanej marchewki
10 dag ugotowanego selera
10 dag ugotowanej brukselki
10 dag ugotowanej czerwonej papryki
4 łyżki umytego, pokrajane drobno szczypiorku z koperkiem i nacią pietruszki
3/4 szklanki kefiru
1 łyżka sosu sojowego
1/2 łyżki musztardy
sól

Sos sojowy lub przyprawę do zup typu Maggi rozetrzeć z musztardą i połączyć z kefirem: Przyprawić do smaku solą. Wymieszać z posiekaną zieleniną. Ser pokrajać w kostkę. Marchew, seler i paprykę pokrajać w makaronik. Rozdrobnione warzywa i brukselkę wymieszać z serem, wyłożyć na salaterkę, polać sosem. Podawać bez dodatków lub z ciemnym pieczywem.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD