
Sałatka grecka 4

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 7338 razy.

SKŁADNIKI:

- * główka sałaty
- * czerwona papryka
- * 2 pomidory
- * bakłażan
- * ogórek
- * 10 czarnych oliwek bez pestek
- * 2 kubeczki jogurtu naturalnego
- * cebula czerwona
- * łyżka oliwy
- * 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- * kilka posiekanych listków mięty
- * ząbek czosnku
- * sól, pieprz

Wszystkie warzywa dokładnie umyć . Ząbek czosnku obrać i zgnieść . Jogurt wymieszać z oliwą, natką, miętą, czosnkiem oraz solą i pieprzem. Bakłażana pokroić w kostkę i gotować 10 minut na parze. Pomidory pokroić w ćwiartki, ogórek i paprykę - w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w plastry. Wystudzone kostki bakłażana oraz krążki cebuli wymieszać z sosem jogurtowym. Salaterkę wyłożyć liśćmi sałaty, wsypać połowę ogórków, pomidorów i papryki. Wlać sos jogurtowy, dodać pozostałe warzywa i półówki oliwek.