
Sałatka z jabłkiem i szynką

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2951 razy.

4 porcje:

4 pomidory pokrojone w ć wiartki,

sól i świeżo zmielony pieprz,

1 jabłko bez pestek i pokrojone w plasterki,

sok z jednej cytryny,

2 plasterki gotowanej szynki,

150 g śmietanki lub chudego jogurtu,

1 zgnieciony ząbek czosnku,

1 ogórek obrany ze skórki i pokrojony w plasterki,

2 posiekane szalotki,

1 łyżeczka natki pietruszki,

1 łyżeczka posiekanego estragonu

Pomidory posyp odrobiną soli, a jabłka skrop sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Zwiń szynkę w rulonik i pokrój w plasterki. Wymieszaj śmietankę lub jogurt z czosnkiem, sokiem z cytryny, pieprzem i solą. Ułóż na talerzu plasterki jabłka, pomidory i ogórek, polej śmietaną, a na wierzchu ułóż "ślimaczki" z szynki. Wszystko posyp posiekaną szalotką, natką pietruszki i estragonem. Sałatka niskokaloryczna - ze względu na użycie chudej śmietanki lub jogurtu.