
Surówka z cykorii 1

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

Język: Polski

Odwiedzono: 3339 razy.

4 cykorie,

2 owoce kiwi,

8 dag orzechów włoskich,

2 pojemniki jogurtu naturalnego,

2 łyżki soku z cytryny,

cukier,

sól,

pieprz.

Cykorię oczyścić , opłukać , osączyć i pokroić na dwucentymetrowe kawałki. Kiwi umyć , obrać i pokroić w półplasterki. Orzechy grubo posiekać . Jogurt przyprawić sokiem z cytryny, pieprzem, solą i cukrem. Cykorię połączyć jogurtem i ułożyć na niej półplasterki kiwi. Surówkę posypać orzechami.