

## **Salatka ziemniaczana ze szparagami, groszkiem i serem feta**

### **Wskazówki**

- Czas przygotowania: 20 minut + 0,5h
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 377 kcal \ B-15 g \ T-16 g \ W-40 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 86 kcal \ B-4 g \ T-4 g \ W-9 g \ Bł-2 g

### **Składniki**

- ✓ ziemniak – 8 sztuk (500 g)
- ✓ rzodkiewka – 5 sztuk (75 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 3 sztuki (90 g)
- ✓ szparagi – 1/2 opakowania (250 g)
- ✓ groszek zielony – 1 szklanka (120 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/3 sztuki (30 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)
- ✓ ser feta – 1 opakowanie (100 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1/2 opakowania (90 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (25 g)
- ✓ musztarda francuska – 1 łyżeczka (15 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku

### **Przygotowanie**

1. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie i odstaw do przestudzenia.
2. Szparagi i groszek obgotuj (max 3 minuty).
3. Przygotuj sos: wymieszaj jogurt, majonez, musztardę, czosnek, koperek, sól i pieprz.
4. Ziemniaki, rzodkiewki, ogórki, cebulę i ser feta pokrój na kawałki, przełóż do miski i polej sosem. Wymieszaj dokładnie i podawaj po schłodzeniu.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-ziemniaczana-ze-szparagami-groszkiem-i-serem-feta/>