

Sałatka ziemniaczana z groszkiem i ogórkiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20+15 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 204 kcal \ B-6 g \ T-8 g \ W-26 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 97 kcal \ B-3 g \ T-4 g \ W-12 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ ziemniaki – 8 sztuk (500 g)
- ✓ ogórek kiszony – 3 średnie sztuki (80 g)
- ✓ groszek zielony mrożony – 1 szklanka (120 g)
- ✓ czerwona cebula – 30g
- ✓ szczypiorek – 2 łyżki
- ✓ koperek – 2 łyżki
- ✓ jogurt grecki – 2 czubate łyżki (100 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (25 g)
- ✓ musztarda francuska – 1 łyżeczka (15 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku

Przygotowanie

1. Ziemniaki ugotuj, ostudź i pokrój. Groszek ugotuj.
2. Ogórki pokrój w plasterki, cebulę półtalarki, a koperek i szczypiorek posiekaj.
3. Wszystkie składniki przełóż do miski.
4. Przygotuj sos: jogurt wymieszaj z majonezem, musztardą, czosnkiem, solą i pieprzem. Dodaj do reszty składników i wymieszaj dokładnie.
5. Wstaw do lodówki na godzinę.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-ziemniaczana-z-groszkiem-i-ogorkiem/>