

Sałatka ziemniaczana ze szparagami i rzodkiewkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20+15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 359 kcal \ B-11 g \ T-11 g \ W-51 g \ Bł-8 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 65 kcal \ B-2 g \ T-2 g \ W-9 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ ziemniak – 6 sztuk (500 g)
- ✓ rzodkiewka – 10 sztuk (150 g)
- ✓ ogórek kiszony – 2 sztuki (60 g)
- ✓ szparagi – 1/2 opakowania (250 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/5 sztuki (15 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1/2 opakowania (90 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (25 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku

Przygotowanie

1. Ziemniaki ugotuj w mundurkach, ostudź i obierz (lub zostaw skórki, jeśli Ci nie przeszkadzają).
2. Szparagi lekko obgotuj, przestudź i pokrój na kawałki.
3. Rzodkiewki pokrój w półtalarki, ogórki w plasterki, cebulę w drobną kostkę, a koperek posiekaj.
4. Przygotuj sos: jogurt wymieszaj z majonezem i czosnkiem przeciśniętym przez praszkę.
5. Wszystkie składniki przełóż do miski, dopraw solą i pieprzem, dodaj sos czosnkowy i wymieszaj dokładnie. Wstaw do lodówki na kilka godzin.

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