

Sałatka ziemniaczana na grilla

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 286 kcal \ B-7 g \ T-16 g \ W-27 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 119 kcal \ B-3 g \ T-7 g \ W-11 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ ziemniaki – 6 sztuk (540 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 3 sztuki (30 g)
- ✓ rzodkiewka – 1 pęczek (115 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/2 opak. (135 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ jogurt naturalny – 3 łyżki (75 g)
- ✓ majonez – 2 łyżki (50 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku

Przygotowanie

1. Ziemniaki obierz, ugotuj do miękkości w osolonej wodzie, a następnie ostudź. Pokrój na mniejsze kawałki.
2. Ogórki pokrój w kostkę, rzodkiewki w plasterki, koperek posiekaj dość drobno, a ser sałatkowy pokrój w kostkę.
3. Wszystkie składniki przełóż do miski i wymieszaj.
4. W osobnej misce wymieszaj jogurt naturalny, majonez oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Przełóż do sałatki, wymieszaj i odstaw do lodówki na kilka godzin – dzięki temu smaki się „przegryzą”.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-ziemniaczana-na-grilla/>