

Sos a'la tatarski

Wskazówki

- Czas przygotowania: 5 minut
- 15 łyżek (20 g)
- Wartość odżywcza 1 łyżki sosu: 31 kcal \ B-1 g \ T-3 g \ W-1 g \ Bł-0 g
- Wartość odżywcza 100 g sosu: 144 kcal \ B-3 g \ T-12 g \ W-6 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ majonez – 2 łyżki (50 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 3 sztuki (30 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (50 g)
- ✓ koperek – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Ogórki i cebulę pokrój w drobną kostkę.
2. Natkę pietruszki i koperek posiekaj.
3. W miseczce wymieszaj jogurt, majonez, cebulkę, ogórki, zieleninę. Dodaj sok z cytryny, dopraw solą i pieprzem.
4. Wymieszaj i schowaj do lodówki na godzinę (aby smaki się przegryzły).

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/sos-ala-tatarski/>