

endywia z awokado

IZABELA28



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

grejpfrut	1 szt.
awokado	1 szt.
jogurt naturalny	2/3 szklanki
mleko	3 łyżki
sok z cytryny	3 łyżki
cukier	
starta skórka z cytryny	
endywia	1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Liście sałaty oddzielić od głąbka, umyć, porozdzierać i grubo posiekać. Wydrążyć miąższ grejpfruta, usuwając z poszczególnych kawałków białe błonki.

Awokado przekroić na pół, usunąć pestkę, obrać i pokroić w plasterki. skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem.

Sos: Wymieszać jogurt, mleko, sok z cytryny, startą skórkę z cytryny, doprawić cukrem do smaku.

Połączyć sosem sałatkę tuż przed podaniem.