

sałatka z papryki



MILENKA2



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

strąki papryki czerwonej	40 dag
strąki papryki żółtej	40 dag
marchewka	1/2 kg
cukinia	1/2 kg
oliwa	1/2 szklanki
bulion warzywny	3/4 szklanki
cukier	2 łyżki
czosnek	4 ząbki
kolendra	1 łyżeczka
majonez tradycyjny	15 dag
jogurt naturalny	25 dag
sok z cytryny	1 łyżka
Liść laurowy suszony Prymat	2 sztuki
Gorczyca biała cała Prymat	1 łyżeczka
ocet winny	1/2 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Paprykę umyć, oczyścić i pokroić w paski. Marchew obrać, przekroić wzdłuż na ćwiartki. Cukinie pokroić w plasterki. Oliwę rozgrzać na patelni, włożyć paprykę i marchewkę, smażyć ok. 8 minut. Dodać cukinię i smażyć jeszcze 5 minut. Trzy ząbki czosnku obrać, pokroić i dołożyć do warzyw. Całość posypać ziołami, solą, pieprzem i w raz z oliwą przełożyć do miski. Bulion zagotować z octem winnym, cukrem, dołożyć liście laurowe, ziarna gorczycy i kolendry, przyprawić. Zalać warzywa bulionem i odstawić na 2 godziny. Ząbek czosnku, który pozostał obrać i posiekać. Majonez wymieszać z jogurtem, sokiem z cytryny i czosnkiem, przyprawić. Warzywa odsączyć z marynaty, przełożyć na półmisek. Podawać z białym sosem.

