

szparagi w sosie a avocado

MAGDALENA1110



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

szparagi z puszki	30 dkg
szynka drobiowa	50 gram
sos	
avocado	1 szt
sok z cytryny	1 szt
jogurt	3/4 szklanki
koperek usiekany	1 łyżka
curry	szczypta
sól	
cukier	szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Avocado obieramy i kroimy na pół usuwamy pestkę i kroimy na mniejsze kawałki,skrapiamy sokiem z cytryny,a następnie miksujemy z jogurtem,curry,cukrem,solą i koperkiem na jednolity krem,mocno schładzamy.Szparagi osączamy i kroimy na kawałki,szynkę w cienkie paski.W salaterce układamy warstwami szparagi i szynkę i polewamy sosem.