

## szpinak z marchewką

**IZABELA28**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>szpinak</b>	150 gram
<b>marchewka</b>	3 szt.
<b>jogurt naturalny</b>	2/3 szklanki
<b>sok z cytryny</b>	1 łyżka
<b>cebula biała</b>	1 szt.
<b>ząbek czosnku</b>	1 szt.
<b>sól</b>	do smaku
<b>cukier</b>	1 szczypta
<b>natka pietruszki</b>	1 łyżka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Szpinak przebrać, dokładnie umyć pod bieżącą zimną wodą i osączyć na sicie. Oderwać od listków grubsze nerwy. Listki włożyć do salaterki.

Obraną, umytą marchewkę pokroić w cienkie plasterki albo słupki i dodać do szpinaku.

Przygotować sos: Jogurt roztrzepać w miseczce z sokiem z cytryny, olejem i szczyptą cukru. Dodać posiekaną cebulę i zmiądzony ząbek czosnku, przyprawić do smaku solą i pieprzem. połączyć sosem szpinak i marchewkę, dokładnie wymieszać i od razu podawać.