

wiosenna sałatka pikantna

LADY076



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

brokuł	1 sztuka
kalafior	1 sztuka
jajka	4 sztuki
pomidory	3 sztuki
koper	1 pęczek
ketchup	250 gram
koncentrat pomidorowy	1 słoiczek
pieprz	do smaku
sól	do smaku
jogurt naturalny	1 opakowanie
papryka czerwona	1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jajka gotujemy na twardo, obietamy i kroimy w kostkę. Kalafior i brokuł gotujemy, odsączamy i dzielimy na małe gałązki. Pomidory myjemy i kroimy w kostkę, sok i pestki zostawiamy. Łączymy składniki, delikatnie mieszając. Jogurt naturalny łączymy z ketchupem i koncentratem pomidorowym. Doprawiamy do smaku, dodajemy umytą i pokrojoną paprykę. Wrzucamy do garnka i gotujemy, ale nie doprowadzamy do wrzenia. Łączymy dorący sos z koperkiem, mieszamy. Dadajemy do warzyw i jajek.