

Warzywa w Koperkowym Sosie.



MAGDALENA100



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

sałata lodowa	1 szt
marchewka	2 szt
brokuły	1 szt
kalafior	1 szt
szparagi	30 dag
czosnek	1 ząbek
sól	do smaku
koperek	2 pęczki
jogurt naturalny	1 szt
miód wielokwiatowy	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sałatę porwać na niewielkie kawałki, wrzucić do miski.
Marchewkę, brokuły, kalafior, szparagi, ugotować w wodzie lub na parzę.
Ugotowane warzywa dodać do sałaty.

Przygotować sos:

Do Jogurtu naturalnego dodać miód, przeciśnięty czosnek, posiekany koperek i doprawić solą do smaku.

Tak przygotowanym sosem polać warzywa.