

Sałatka z białych i zielonych szparagów z ogórkiem, rzodkiewką, marynowanym w ziołach serem feta oraz sosem jogurtowym aromatyzowanym chili i miętą



ROBERT_SOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

białych i zielonych szparagów	400 g
świeżego ogórka bez skóry	1 sztuka
oliwy z oliwek	150 ml
rzodkiewki	4 sztuki
tymianku Prymat	1/2 łyżeczki
czosnku	1 ząbek
mix sałat wg uznania	- -
świeżej mięty	kilka listków
czerwonej papryczki chili	2 sztuki
soli czosnkowej Prymat	1/2 łyżeczki
feta	160 g
oregano	1/2 łyżeczki
jogurt naturalny	150 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Szparagi umyć, obrać i ugotować we wrzącej wodzie z dodatkiem soli i cukru (każdy rodzaj osobno). Ser feta pokroić w kostkę wielkości ok. 1 cm i zamarynować w oliwie z oliwek z oregano, tymiankiem i czosnkiem.

Przygotować sos, łącząc jogurt z posiekaną papryczką chili i miętą, doprawić do smaku solą czosnkową.

Na talerzu ułożyć szparagi, sałatę, pokrojonego ogórka oraz rzodkiewkę. Całość posypać ziołowym serem feta i obficie polać pikantnym sosem jogurtowym aromatyzowanym chili i miętą.

