

Jabłka niespodzianki



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ser	25 dkg
cykoria	3-4 listki
posiekana zielenina	1-2 łyżki
cukier puder	
starta gałka muskatołowa	
sól i pieprz	do smaku
sok z 1 cytryny	
jogurt naturalny	1/2 gęsty
jabłka	4 czerwone, duże
kiełki	1 (drobne)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jabłka dokładnie umyć, następnie delikatnie ściąć wierzchołki wraz z ogonkiem, usunąć gniazda nasienne (nie rozcinając jabłek), wydrążyć miąższ na grubość ok. 1 cm (miąższ i wierzchołki zachować!) i skropić w środku sokiem z cytryny. Miąższ posiekać drobno lub zetrzeć na tarce z dużymi otworami i natychmiast wymieszać z resztą soku z cytryny, by nie ściemniał. Cykorię drobno drobno pokroić. Ser zetrzeć na tarce z dużymi otworami, wymieszać z miąższem z jabłek, cykorią, posiekaną zieleniną i rozdrobnionymi kiełkami. Jogurt ubić ze szczyptą cukru pudru, szczyptą gałki muskatołowej, solą i pieprzem, ewentualnie łyżeczką soku z cytryny. Zalać nadzienie i dobrze wymieszać. Jabłka napęlić jogurtowym farszem i przykryć ściętymi wierzchołkami. Przed podaniem wstawić do lodówki przynajmniej na pół godziny.