

Zdrowa przekąska



Autor: **kulinarnagosia**
Przepisów: **38** Ocena: **153**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie

Składniki:

- 1 brokuł
- 4 jajka
- 2 pomidory
- 50 g serka kanapkowego
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 50 g białej rzodkwi
- 1/4 awokado
- 4 ziarna pieprzu kolorowego

Sposób przygotowania:

1

Brokuł podzielić na różyczki, wrzucić na minutę do gotującej się wody, odcedzić i wystudzić. Jajka ugotować na twardo. Pomidory i wystudzone jajka pokroić w ćwiartki.

2

Serek rozcieramy dokładnie z jogurtem, dodajemy startą na drobnej tarce rzodkiew, awokado oraz zmiążdżone w moździerzu ziarna pieprzu. Jeżeli serek nie jest słony to solimy sos do smaku.

3

Warzywa i jajka ułożyć dowolnie na półmisku. Podawać z sosem jogurtowym.

Twoje notatki do przepisu: