

Joghurtos, zöldséges spárgasaláta



Hozzávalók:

30 dkg spárga (konzerv is lehet), fél kiskanál só, fél kiskanál kristálycukor, 1 csomó dundi újhagyma, 1 csomó hónapos (piros) retek, 1 kisebb kígyóuborka, 1 fej saláta, 3 dl natúr joghurt, fél csokor petrezselyem, fél csokor kapor

1. A spárgát megtisztítjuk, 2-3 centis darabokra vágjuk, és enyhén sózott, cukrozott vízben roppanósra főzzük. Ezután leszűrjük, és lecsöpögtetve hűlni hagyjuk.
2. Az újhagymát meg a retekét megtisztítjuk, és a jól megmosott uborkával együtt vékonyan felszeleteljük. A salátát leveleire bontva megmossuk, ujnyi széles csíkokra vágjuk.
3. A joghurtot a finomra aprított petrezselyemmel meg a kaporral fűszerezzük, és csak közvetlenül tálaláskor keverjük össze az előkészített zöldségekkel.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 128 kcal