

## Joghurtos, paradicsomos, sajtos zellersaláta



### Hozzávalók:

40 dkg zeller, só, 40 dkg paradicsom, 20 dkg ementáli sajt, 3 dl joghurt, 3 evőkanál majonéz

1. A zellert megtisztítjuk, egycentis kockákra vágjuk, és enyhén sózott vízben roppanósra főzzük, lecsöpögtetjük, hűlni hagyjuk.
2. A paradicsomokat - miután a szárukat kimetszettük - a zellerhez hasonlóan földaraboljuk, ahogyan a sajtot is.
3. A joghurtot a majonézzel összekeverjük, és az előkészített hozzávalókat beleforgatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 418 kcal • fehérje: 19,0 gramm • zsír: 31,9 gramm • szénhidrát: 13,2 gramm • rost: 6,2 gramm • koleszterin: 69 milligramm