



Hozzávalók:

1 nagy doboz (450 gramm) sűrű natúr joghurt, 50 dkg friss spenót, 3 evőkanál olaj (lehet olíva is), 4-5 gerezd fokhagyma, só, őrölt fekete bors, maréknyi fagyasztott vagy konzervkukorica

1. A szűrőbetétet egy tál fölé tesszük. Egy tiszta konyharuhát fektetünk bele, a joghurtot beleöntjük. 1-2 órán át, de akár egész éjszakára így hagyjuk, hogy a leve lecsöpögjön.
2. A spenót szárát lecsipkedjük, majd a leveleket többször váltott hideg vízben alaposan megmossuk, lecsöpögtetjük, vékony csíkokra vágjuk.
3. Az olajat egy lábasban kissé megforrósítjuk, a zúzott fokhagymát rádobjuk. Éppen csak elkeverjük, azután hozzáadjuk a spenótot is. Keverve, rázogatva 4-5 percig, pontosabban addig pároljuk, míg a spenót roppanós nem lesz. Hűlni hagyjuk, azután kinyomkodjuk, és egy tálba rakjuk.
3. A lecsöpögtetett joghurtot hozzáadjuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk, végül belekeverjük a szobahőmérsékleten fölengedett, lecsöpögtetett kukoricát is. Jól behűtve, barna kenyérből készült forró pirítóssal tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc + amíg a joghurt lecsöpög

Egy adag: 181 kcal • fehérje: 7,7 gramm • zsír: 12,1 gramm • szénhidrát: 10,1 gramm • rost: 3,1 gramm • koleszterin: 14 milligramm