



Hozzávalók:

8 főtt tojás □2 héjában főtt burgonya, arasznyi kígyóuborka, □1 közepes fej lilahagyma, □1 piros húsú kaliforniai vagy kápiapaprika

az öntethez□:

7-8 evőkanál majonéz, □1 kis pohár (150 gramm) natúr joghurt vagy tejföl, só, őrölt fekete bors, 1 kiskanál mustár, 1-2 mokkáskanál citromlé, □1 evőkanál currypor, kis csokor petrezselyem

1. A majonézt a joghurttal simára keverjük, sóval, borssal, mustárral és citromlével ízesítjük, majd hozzákeverjük a curryport és a finomra vágott petrezselymet.
2. A kicsumázott paprikát félbevágva fölszeleteljük, akárcsak a kígyóuborkát és a hagymát. Az előkészített öntetbe keverjük.
3. A burgonyát is félkarikákra, a főtt tojást karikákra vágjuk, az előzőekhez adjuk, összeforgatjuk és már tálalhatjuk is.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 385 kcal • fehérje: 30,6 gramm • zsír: 15,8 gramm • szénhidrát: 30,0 gramm • rost: 10,3 gramm • koleszterin: 134 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.