



Sposób przygotowania

Jogurt mieszamy z nasionami, serkiem i posiekanym szczypiorkiem. Doprawiamy. Kapustę, rzodkiewkę i pomidora kroimy drobno. Układamy w pucharku, bądź na talerzu i polewamy sosem. Dekorujemy podajemy.

Sałatka z pekińskiej z rzodkiewką, pomidorem, chia i jogurtem



Składniki

- 3 garście kapusty pekińskiej
- 1 opakowanie serka wiejskiego
- 3 łyżki siekanego szczypiorku
- 4 rzodkiewki
- 1 pomidor
- 1 łyżka nasion chia
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- sól do smaku
- pieprz kolorowy do smaku
- 1 szczypta imbiru