



Sposób przygotowania

Rzodkiewki razem z liśćmi opłukać i osuszyć na ręczniku papierowym. Liście, obrany ząbek czosnku, natkę, oliwę, pestki dyni, sól i jogurt przełożyć do szatkownicy i zmiksować, przelać do szklanki, 2 łyżki odłożyć. Opłukać szatkownicę i w do tego samego pojemnika przełożyć korzeń rzodkiewki, sól i jogurt, wszystko dokładnie zmiksować. 2 łyżki odłożyć. Do jednej szklanki wlać zieloną warstwę, uzupełnić różową warstwą. A do drugiej wlać różową i uzupełnić zieloną warstwą koktajlu, koktajl podawać od razu.

Koktajl z całych rzodkiewek



Składniki

- 1 szt. liście z pęczka rzodkiewek
- 1 szt. natka pietruszki
- 1 łyżka pestki dyni
- 1 ząbek czosnek
- 1 łyżeczka oliwa z oliwek z chilli
- 2 czubate łyżki gęsty jogurt naturalny
- 1 szczypta gruboziarnista sól
- 4 szt. duże rzodkiewki
- 1 szczypta gruboziarnista sól
- 1 szczypta pieprz cayenne do smaku
- 2 czubate łyżki gęsty jogurt naturalny