

Surówka z rzodkiewką



Jak wiosna, to koniecznie surówki ze świeżych warzyw. A że ma być dietetycznie, to z dodatkiem naturalnych jogurtów o niskiej zawartości tłuszczu. Jednak nie light, bo te zawierają na ogół sporo cukru. Osobiście uwielbiam połączenie jogurtu z pomidorami lub rzodkiewką. Surówka pasująca do II fazy diety Dukana.

Składniki:

- kilka rzodkiewek (u mnie pęczek, ok. 10)
- 2 średnie pomidory
- gruby szczypior
- sól
- pieprz
- mały jogurt naturalny
- opcjonalnie: mała cebulka

Wykonanie:

1. Rzodkiewki myjemy, kroimy w większą kostkę lub w plasterki. Pomidory kroimy na kawałki, szczypior siekamy, cebulkę kroimy na drobno wszystko razem mieszamy.
2. Całość zalewamy jogurtem, mieszamy, po czym doprawiamy do smaku solą i pieprzem.