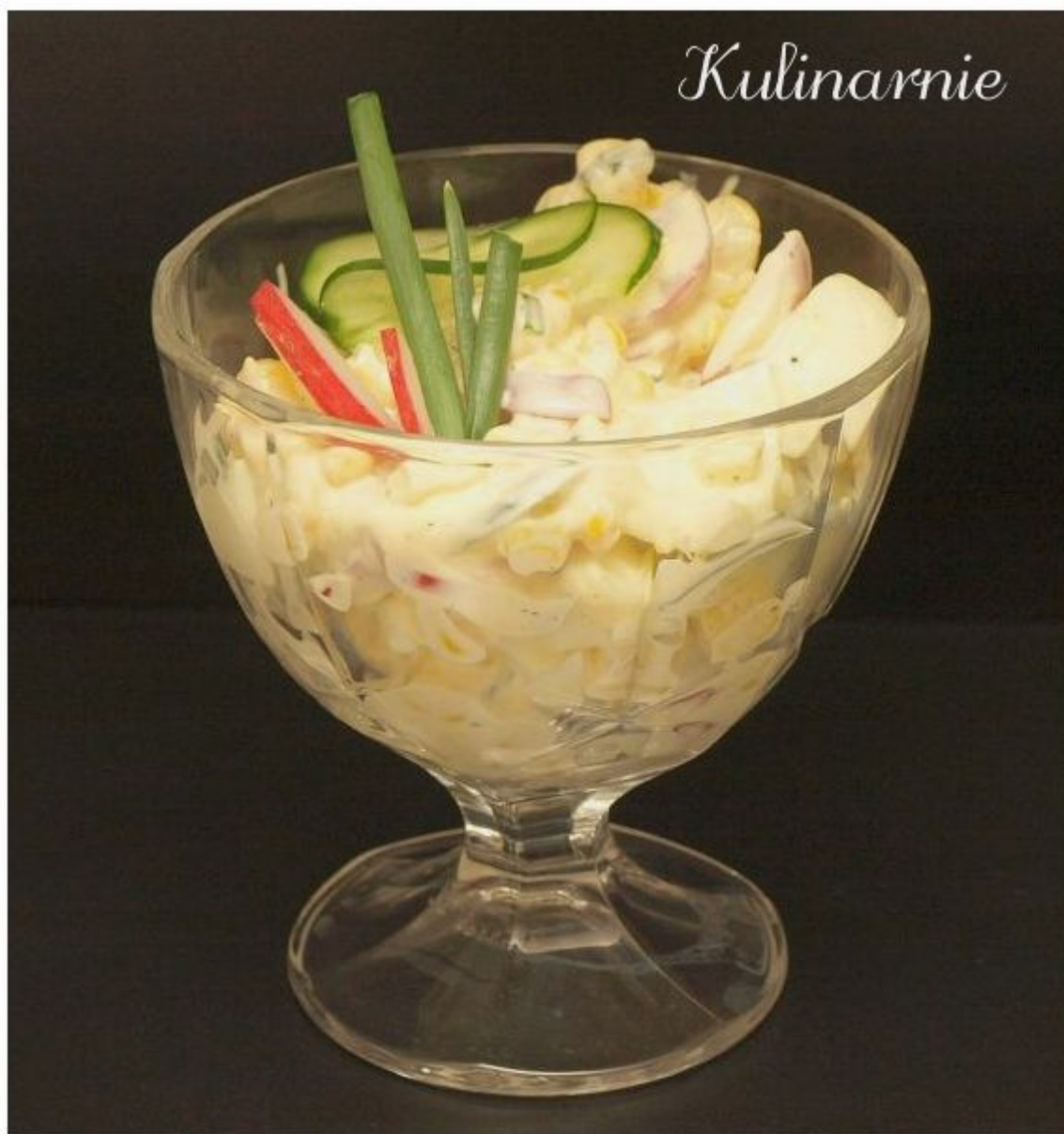


Salatka z kukurydzą



Wiosenna, lekka, pyszna, zarówno sama, jak i z pieczywem. Idealna na śniadanie, kolację, podwieczorek. Myślę, że świetnie będzie smakowała też z dodatkiem żółtego sera lub szynki. Albo z jednym i drugim.

Składniki:

- 4 jaja
- 5-6 rzodkiewek
- pół puszki kukurydzy (ok. 200 ml)
- kilka plasterków świeżego ogórka
- kilka gałązek szczypiorku
- 2-3 łyżki majonezu lub jogurtu naturalnego
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

1. Jajka gotujemy na twardo i studzimy.
 2. Rzodkiewki kroimy w półksiężycy, plasterki ogórka na cztery, szczypior siekamy na drobno.
 3. Jajka kroimy w większe kawałki, dodajemy do reszty składników. Mieszymy razem, dodajemy majonez lub jogurt, doprawiamy do smaku.
-

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.
-