

Salata de rosii cu iaurt



Prieteni dragi, daca va era dor de vara (mie da!!!! ☺), preparati aceasta salata de rosii cu iaurt, foarte simpla dar extrem de gustoasa...si frumos colorata.

O puteti servi ca fel principal, mai ales daca sunteti la dieta, sau ca garnitura la friptura. Cu rosii din gradina, rosiile alea adevarate cu care am crescut noi, salata se transforma dintr-una (aparent) banala intr-una extraordinara!!!

Sper ca v-am motivat indeajuns, s-aveti pofta!!! ☺

Ingrediente:

- 2 rosii potrivite, bine coapte
- 1/2 pahar iaurt grecesc (gras, consistent)
- 2 fire de patrunjel
- 1/2 lingurita mustar dulce

– 2 linguri ulei de masline extravirgin

– sare dupa gust

Mod de preparare:

Se amesteca intr-un castron iaurtul cu mustarul, patrunjelul spalat si fin tocat, uleiul si sarea.

Se spala, se usuca si se taie rosiile in bucatele mici care se adauga in compozitie; se lasa la macerat cca. 15 minute.

Salata se serveste pe foi de salata verde, la temperatura camerei.



Daca nu se consuma imediat, acoperiti bolurile cu folie alimentara si pastrati salata la frigider pana in momentul servirii. La noi n-a fost cazut, pentru ca noi am golit bolurile! ☐



Laura Sava

Sfat: daca nu va place mustarul, dulce sau iute, nu-l folositi! E in regula, salata va fi gustoasa si fara! ☐