

Mizeria z koperkiem

Tradycyjny, polski dodatek do obiadu. Pasuje niemal do każdej potrawy z mięsem. Nie może jej zabraknąć także na świątecznym stole!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 ogórki, obrane i pokrojone w plasterki
1/2 łyżeczki soli
100 ml kwaśnej śmietany
1 łyżka soku z cytryny
2 łyżki drobno posiekanej cebuli dymki
szczypta pieprzu
1/4 łyżeczki cukru
1/2 łyżeczki suszonego koperku

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć ogórki do małej miski. Posypać solą, wymieszać. Odstawić na 10 minut. Wymieszać śmietanę z sokiem z cytryny,

posiekaną cebulą dymką, pieprzem, cukrem i suszonym koperkiem.

2) Odsączyć ogórki. Połączyć śmietaną z przyprawami, wymieszać. Przykryć i wstawić do lodówki do czasu podania.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 57 kcal, 3 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 13 mg cholesterolu, 207 mg sodu, 4 g węglowodanów, 1 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock