Sałata z kremowym sosem czosnkowym

Nie trzeba rezygnować z kremowych sosów do sałatek. Jogurt, bogaty w dobroczynne szczepy bakterii, stanowi bazę tego sosu, doprawionego czosnkiem, bazylią i octem balsamicznym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

190 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki twarogu jogurtowego
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżka octu balsamicznego
1 łyżka soku z cytryny
2 łyżki posiekanych, świeżych ziół, takich jak bazylia, kolendra lub natka pietruszki
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1/4 łyżeczki soli
6 szklanek posiekanych listków różnych odmian sałaty

PRZYGOTOWANIE:

1) Kiedy zastępujemy majonez lub śmietanę jogurtem, najlepiej odciągnąć z niego nieco wody. W tym celu należy wyłożyć sitko dużym filtrem do kawy lub dwoma warstwami białych ręczników papierowych (bez nadrukowanych wzorków). Ustawić sitko na dużej misce i nałożyć do filtra szklankę chudego jogurtu naturalnego. Wstawić do lodówki na około 3 godziny. W ten sposób uzyskamy 1/2 szklanki twarogu jogurtowego.

2) Włożyć twaróg jogurtowy do małej miski. Utrzeć z oliwą, octem, sokiem z cytryny, ziołami, czosnkiem i solą.

3) Nałożyć szklankę posiekanych listków sałaty na osobny talerz. Polać każdą porcję 2 łyżkami sosu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 59 kcal, 3 g białka, 5 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 2 mg cholesterolu, 141 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock