


Surówka z pora ze świeżymi ziołami.

 sio-smutki.blogspot.com/2018/01/surowka-z-pora-ze-swiezymi-zioami.html



Lubię dodawać do surówek świeże zioła, bo to dobry sposób na wzbogacenie smaku, ale również przemylenie do posiłku dodatkowych witamin. Por z ich dodatkiem jest łagodniejszy w smaku i być może w tej postaci polubi go ktoś, kto za nim do tej pory nie przepadał.





Składniki:

jasna część pora

po pół łyżeczki posiekanego koperku, natki pietruszki i świeżej mięty

kilka łyżek jogurtu naturalnego

szczypta soli i pieprzu

1 łyżka oleju z awokado

1 łyżeczka soku z cytryny/limonki

Przygotowanie:

Pora myję i osuszam, po czym bardzo drobno szatkuję i przekładam do miski. Posiekanego pora oprószam odrobiną soli i krótko ugniatam dłońią. Dodaję posiekane zioła, oraz pozostałe składniki. Mieszam i od razu podaję.



