

Przepis na chłodnik z kiełkami

Składniki:

- 1 średni ogórek gruntowy
- 6 rzodkiewek
- garść kiełków rzodkiewki
- garść kiełków soczewicy
- ok. 100 ml jogurtu naturalnego
- 1 jajko
- 3 łyżki soku z buraka
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Ogórka obieramy ze skóry i trzemy na grubej tarce. Następnie odciskamy sok, a ogórka wrzucamy do miski. Rzodkiewki kroimy w cienkie plasterki i dorzucamy do ogórka. Dodajemy kiełki rzodkiewki i soczewicy.

Dolewamy jogurt, sok z buraka, doprawiamy solą oraz pieprzem i wszystko delikatnie mieszamy.

Jajko gotujemy na twardo, obieramy i kroimy na ćwiartki.

Chłodnik wlewamy do miseczek, ozdabiamy odrobiną kiełków i kawałkiem jajka.

Smacznego!