



Przystawki i sałatki

DIP JOGURTOWY Z GRANATEM



SKŁADNIKI

- 400 g jogurtu naturalnego typu greckiego Mlekovita
- duża czerwona cebula
- cytryna
- 1/2 pęczka natki
- 1/3 pęczka koperku
- 5 gałązek mięty
- owoc granatu
- oliwa
- krem balsamiczny
- sól
- pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę obrać, posiekać. Natkę, koperek i mięte opłukać, osuszyć. Odłożyć po gałązce natki oraz mięty, resztę ziół posiekać.

Cytrynę sparzyć, osuszyć, otrzeć skórkę i wycisnąć sok. Granat przekroić na pół, wydobyć pestki. Schłodzony jogurt wymieszać z cebulą, 3/4 posiekanych ziół, skórką oraz sokiem z cytryny, 1-2 łyżkami oliwy. Doprawić do smaku solą i pieprzem, starannie wymieszać.

Dip nałożyć do miseczki, posypać pestkami granatu. Skropić oliwą oraz kremem balsamicznym. Udekorować resztą natki i mięty.