



Tekst i zdjęcie: **frater007** - Szef Kuchni (1330)

Chłodnik

Na ciepły dzień

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: gotowane

Składniki:

- kefir, 300 g
- pomidor, 100 g
- ogórek , 50 g
- koperek, 10 g
- natka pietruszki, 10 g
- sól, 1 szczypta
- ząbek czosnku, 1 szt.

Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić (ogórek w plastry, pomidory w półksiężyce)koperek i natkę posiekać, dodać do kefiru lub jogurtu, posolić wymieszać. Podawać z ziemniakami lub pieczywem.

