



## Bukiet jarzyn

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

sałata - kilka listków

pomidor - 1 szt.

fasolka szparagowa - 10 dag

marchew - 1 szt.

papryka - 1 kawałek

natka pietruszki - trochę

jogurt - 5 łyżka

sos czosnkowy naturalny - 1 łyżka

sól himalajska - do smaku

pieprz - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Sałatę myjemy i osuszamy. Pomidora myjemy i kroimy w mniejsze kawałki. Marchew obieramy, myjemy i kroimy w zapałkę. Paprykę myjemy i kroimy w piórka. Fasolkę szparagową myjemy, odcinamy końce i gotujemy w osolonym wrzątku, studzimy. Wszystkie warzywa układamy dekoracyjnie na talerzu. Jogurt mieszamy z sosem czosnkowym, doprawiamy do smaku solą i pieprzem, polewamy sałatkę.