





Dessing jogurtowy, ostry ze słonecznikiem Bio

 dorotaR

Polecane na: [sosy](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

jogurt (najlepiej bez mleka w proszku) np domowej produkcji - 100 ml

passata pomidorowa z chilli Bio - 1 łyżka

ziarno słonecznika Bio - 2 łyżka

sól himalajska - do smaku

pieprz biały - do smaku

oliwa Bio - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jogurt naturalny (dobry będzie taki dość gęsty) mieszamy z ostrym sosem pomidorowym (np arrabiata) oraz niewielką ilością oliwy z oliwek (można z niej zrezygnować w lekkiej wersji). Doprawiamy do smaku odrobiną soli i białego pieprzu. Ziarno słonecznika prażymy na suchej patelni aż zacznie brązowieć, dodajemy do dressingu. Mieszamy.