





Fasolka szpragowa z pomidorem

 dorotaR


Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

fasolka szparagowa - 20 dag

kukurydza - 4 łyżka

pomidor - 1 szt.

jogurt - 5 łyżka

musztarda - 1 łyżeczka

ziona prowansalskie - 2 szczypta

sól - do smaku

pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolkę myjemy i obcinamy jej końce, gotujemy w osolonym wrzątku, studzimy, przekładamy do salaterki, dodajemy kukurydzę. Pomidora kroimy w mniejsze kawałki. Jogurt naturalny (dobry będzie taki dość gęsty) mieszamy z ostrą musztardą (np angielską) Doprawiamy do smaku odrobiną soli i białego pieprzu, ziołami. Mieszamy i polewamy sałatkę.