Fasolka szpragowa z orzechami

dorotaR

Polecane na: **sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

25 min

łatwy

2 porcje

Składniki:

- fasolka szparagowa - 20 dag
- kukurydza (bez GMO) - 4 łyżka
- orzechy - 2 łyżka
- jogurt naturalny bio - 5 łyżka
- musztarda - 1 łyżeczka
- zioła prowansalskie - 1 szczypta
- sól himalajska - 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 i posiekane orzechy. 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.