



Fasolka szparagowa 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.