Paluszki krabowe z warzywami

dorotaR

Polecane na: **sałatki**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- paluszki krabowe - 100 g
- pomidor - 1
- ogórek - 1 szt.
- jogurt naturalny - 5 łyżka
- olej lniany - 1 łyżka
- ziarno słonecznika - 2 łyżka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- bazylia - do smaku
- majeranek - do smaku
- oregano - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pomidora myjemy (można sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki), kroimy w mniejsze kawałki. Ogórka myjemy (można obrać ze skórki) i kroimy w mniejsze kawałki. Warzywa przekładamy do miski. Paluszki krabowe odwijamy z folii, kroimy w mniejsze kawałki i dodajemy do warzyw. Na suchej patelni prażymy słonecznik aż stanie się lekko przybrązowiony. Jogurt naturalny mieszamy z olejem lnianym, solą, pieprzem i ziołami. Sosem polewamy sałatkę i posypujemy słonecznikiem.