

Фруктовий салат із яблучними чіпсами з паприкою

10—15 хв

Інгредієнти 1 порц.

= Kotányi Produkte

Для салату

100 г	Салат айсберг
100 г	Рукола
4 шт.	Абрикоси
50 г	Огірок
20 г	Лохина
40 г	Фета
1 шт.	Зелена цибуля

Для заправки

710 г	Грецький йогурт
1 ч. л.	Лимонний сік
1 ст. л.	Оливкова олія
1 шт.	Зубчик часнику, невеликого розміру
1 ч. л.	Цибуля-трибулька, свіжа
1 щіпка	Сіль морська йодована
1 щіпка	Чорний перець горошок

Для начинки

25 г

Приготування

1. Приготуйте заправку: змішайте грецький йогурт з усіма іншими інгредієнтами.
2. Помийте фрукти та овочі. Відірвіть окремо листя салату айсберг і викладіть на дно миски.
3. Зверху покладіть руколу. За допомогою ножа для чищення овочів наріжте огірок тонкими смужками й викладіть у миску.
4. Тонко наріжте зелену цибулю й посипте нею салат. Вийміть кісточку з абрикосів, поріжте їх і додайте в салат разом із лохиною.
5. Подрібніть фету й посипте по краю миски.
6. Насамкінець посипте салат яблучними чіпсами з паприкою й подавайте із заправкою збоку.