



Фруктовий салат із яблучними чіпсами з паприкою

🕒 10–15 хв   

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.

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 

