

Kokteil zo špargle

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Špargľu uvaríme v osolenej vode domäkka. Po uvarení ju olúpeme a nakrájame na kúsky, pokvapkáme citrónovou šťavou a necháme vychladnúť. Jogurt zmiešame so zvyšnou citrónovou šťavou, soľou, cukrom, karí, pretlakom a rozmiešame. Nakoniec vmiešame vyšľahanú šľahačku. Do pohárov vlejeme pripravenú zmes so špargľou a ozdobíme pomarančom. Podávame vychladené.

Ingrediencie

- **Paradajkový pretlak 200 g** - 40 g
- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g** - 100 g
- **Špargľa zelený** - 400 g
- **Citróny** - 20 g
- **Pomaranče** - 120 g
- **Cukor kryštál** - 10 g
- **Smotana na šľahanie** - 100 g
- **Kari** - 1 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

