

ANIA STARMACH

Lekki twarożek z warzywami

Co kupić?

- 200g białego sera
- 30ml jogurtu naturalnego
- 0.5 świeżego ogórka
- 1 pomidor malinowy
- 1 łyżka pestek dyni
- 1 łyżeczka czarnuszki Purella
- 1 łyżka oleju lnianego
- 2 szczypty soli himalajskiej Purella
- świeżo mielony pieprz

Jak przygotować?

1. Ser rozgnieć widelcem i wymieszaj z jogurtem.
2. Warzywa umyj, ewentualnie obierz i pokrój w kostkę. Dodaj do sera.
3. Pestki dyni podpraż na rozgrzanej suchej patelni.
4. Twarożek dopraw do smaku solą himalajską i pieprzem, polej olejem lnianym, posyp prażonymi pestkami dyni i czarnuszką.