

ΤΕΛΕΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΠΑΝΤΖΑΡΙ

Μία εξαιρετική ελαφριά, νόστιμη και υγιεινή συνταγή που αξίζει να δοκιμάσεις. Γίνεται με ελαφρύ γιαούρτι και τριμμένα λαχανικά ρίζες, δηλαδή ωμό παντζάρι καρότο και σελινόριζα. Ο συνδυασμός τραγανών λαχανικών και δροσερού γιαουρτιού “τα σπάει”! Μπορεί να σερβιριστεί ως ορεκτικό ή να αποτελέσει γεύμα για ένα άτομο αν συνδυαστεί με κριθαρένια παξιμάδια ή πολύσπορο ψωμί!



ΥΛΙΚΑ

- 2 κυπελάκια στραγγιστό Γιαούρτι 2%
- 1 μέτριο παντζάρι ωμό.
- 1 μεγαλούτσικο καρότο
- 1/2 σελινόριζα
- 1/3 κουταλάκι αλάτι
- 1/2 κουταλάκι κόκκινο γλυκό πιπέρι
- 1/4 κουταλάκι κόκκινο καυτερό πιπέρι (προαιρετικά)
- 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι μηλόξιδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένεις καλά όλα τα λαχανικά.

Κόβεις το κοτσάνι από το παντζάρι αφήνοντας περίπου 3-4 εκατοστά σαν χαιρούλι για να μπορείς

να το πιάνεις. Πιάνεις το παντζάρι από το κοτσανάκι που άφησες και το ξεφλουδίζεις προσεκτικά το με ένα ξεφλουδιστήρι.

Ξεφλουδίζεις το καρότο και την σελινόριζα. Επειδή η σελινόριζα έχει λίγο πιο χοντρή φλούδα, μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσεις μαχαίρι. Αν χρησιμοποιήσεις μαχαίρι είναι συνήθως ασφαλέστερο να την καθαρίσεις σε επιφάνεια κοπής.

Μπορείς αν θες να μη βάλεις καθόλου σελινόριζα αν και εμένα μου αρέσει πάρα πολύ η γεύση της ωμή τριμμένη.

Βάζεις τα τριμμένα λαχανικά σε ένα μπολ και προσθέτεις αλάτι, πιπέρι κόκκινο, λάδι και ξύδι. Ανακατεύεις και αφήνεις για 5 λεπτά να ψιλο-μαριναριστούν και να μαλακώσουν. Αν σου αρέσει να είναι πολύ σκληρά τα λαχανικά μην τα αφήσεις καθόλου να μαλακώσουν!

Στη συνέχεια ανοίγεις το γιαούρτι και το ρίχνεις μέσα στο μπολ.

Βάλε πρώτα ένα μόνο γιαούρτι και ανακάτεψε. Αν πιστεύεις ότι τα λαχανικά είναι πολλά πρόσθεσε και μέρος από το δεύτερο γιαούρτι μέχρι να φτάσεις στην μορφή που έχει η συνταγή στην φωτογραφία. Η ακριβής ποσότητα εξαρτάται από το μέγεθος των λαχανικών.

Αν θες μπορείς να ανακατέψεις μέσα και ψιλοκομμένο άνηθο ή μαϊντανό!

Μπορεί να σερβιριστεί ως ορεκτικό σε τραπέζι με πολλά άτομα.

Μπορεί όμως να αποτελέσει και γεύμα για ένα άτομο αν φτιαχτεί η μισή ποσότητα με ένα γιαούρτι και συνδυαστεί με κριθαρένια παξιμάδια ή πολύσπορο ψωμί!

Καλή όρεξη!

Αν σου άρεσε η συνταγή μπορείς να μας υποστηρίξεις πατώντας απλά στα παρακάτω banner/link. Ευχαριστούμε!! ☐



[ΔΕΣ ΕΔΩ VIDEO ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ DRESSING ΑΠΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ](#)

[ΔΕΙΤΕ ΚΙ ΑΛΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΟΥ ΕΥΤΥΧΗ](#)