

# Σαλάτα με Dressing Γιαουρτιού

**Dressing με Γιαούρτι.** Ένας ελαφρύς, υγιεινός και νοστιμότατος τρόπος για να μετατρέψεις μία σαλάτα σε πλήρες γεύμα! Βρείτε καλό γιαούρτι 2% λιπαρά και φτιάξτε αυτή τη μοναδική σαλάτα! Χορηγός Συνταγής: [Κρι Κρι Βιομηχανία Γάλακτος](#)

## ΥΛΙΚΑ

1 πράσινη σαλάτα  
? λάχανο  
1 μεγάλο καρότο  
Καρυδόπιχα  
Για το dressing :  
1 κεσεδάκι γιαούρτι στραγγιστό με 2% λιπαρά  
½ κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης  
1 φρέσκο κρεμμυδάκι  
½ κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο  
2-3 φυλλαράκια δυόσμο  
Κόκκινο γλυκό πιπέρι (όσο θέλετε)  
1 κ.σ. ξύδι μπαλσάμικο  
2 κ.σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο  
Αλάτι & πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε την πιπεριά, τον άνηθο και το φρέσκο κρεμμυδάκι. Τα ανακατεύουμε με το περιεχόμενο από ένα κεσεδάκι γιαούρτι. Προσθέτουμε λίγο δυόσμο, για έξτρα άρωμα. Συνεχίζουμε ρίχνοντας το πιπέρι κόκκινο και μαύρο και το αλάτι. Προσθέτουμε ξύδι και ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Φτιάχνουμε την σαλάτα. Αναμιγνύουμε σε μια σαλατιέρα φύλλα πράσινης σαλάτας, τριμμένο λάχανο και τριμμένο καρότο. Όσο πιο πολύ τρίβεις το καρότο, τόσο πιο πολύ γλυκίζει και βγάζει τους χυμούς του. Ρίχνουμε από πάνω καρυδόπιχα και στη συνέχεια περιχύνουμε με το ντρέσινγκ. Σερβίρουμε!

DES ΚΑΙ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ:



### **Χορηγός Συνταγής**

Γιαούρτια Κρι Κρι

Κρι Κρι ΑΕ - Βιομηχανία Γάλακτος

[www.krikri.gr](http://www.krikri.gr)

Παραγωγή

Foodmusic Films

Copyright 2011

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

[ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ](#)

[ΕΥΤΥΧΗΣ ΜΠΛΕΤΣΑΣ WebTV](#)

