



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыыз

Свекольный салат с йогуртом

Yoğurtlu Pancar Salatası



4 шт. средней свеклы
1 стакан йогурта
3 зубчика чеснока
3 ст.л. оливкового масла
1 ч.л. соли

- # Свеклу очистить и разрезать на 2 части.
- # Положить в металлический дуршлаг, дуршлаг поставить на кастрюлю с кипящей водой и накрыть крышкой. Варить на пару до готовности.
- # Йогурт хорошо взбить, чеснок измельчить.
- # Свеклу потереть на крупной терке. В йогурт добавить чеснок, соль, оливковое масло и свеклу, перемешать, выложить на блюдо.

Овощи приготовленные на пару не теряют витаминов.