



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **5 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter



JOGHURTOS KUKORICASALÁTA

A kukorica amellet, hogy gazdagon tartalmaz vízben nem oldódó rostokat, antioxidánsban is gazdag (zeaxantint tartalmaz, mely hozzájárul szemünk egészségéhez).

HOZZÁVALÓK

250 g kukorica
1 db lilahagyma

350 ml natúr joghurt
1 ek olíva olaj
ízlés szerint kapor

ízlés szerint só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

1

A kukoricát puhára főzzük, majd kihűtjük.

2

A lilahagymát meghámozzuk, majd csíkokra vágjuk.

3

A joghurtot összekeverjük az olíva olajjal, a kaporral és a sóval.

4

A kukoricát és a lilahagymát összekeverjük, majd ráöntjük a joghurtos öntetet.

5

Fogyasztás előtt minimum egy órára tegyük hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**



Auchan