KIKKOMAN

Sałatka ziemniaczana z koperkiem i szparagami

Czas ogółem **20 min** **10 min** Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.066 kJ / 255 kcal

Tłuszcz: **12 g** Białko: **8,5 g**
Węglowodany: **26,3 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Dressing:

4 łyżki	jogurtu naturalnego
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
1	ząbek czosnku
1 łyżka	posiekanego koperku
2 szczypty	pieprzu

Sałatka:

200 g	ugotowanych ziemniaków, obranych
2 łyżki	oliwy z oliwek
2 łyżki	posiekanego koperku
0,5 pęczek	zielonych szparagów
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
1 łyżeczka	pieprzu
40 g	sałaty lodowej
1	czerwona papryka

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

4 łyżki jogurtu naturalnego - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1** ząbek czosnku - **1 łyżka** posiekanego koperku - **2 szczypty** pieprzu
Składniki na dressing wymieszaj i przelej do dwóch słoiczków.

Krok 2

200 g ugotowanych ziemniaków, obranych - **2 łyżki** oliwy z oliwek - **2 łyżki** posiekanego koperku
Pokrój ziemniaki na mniejsze kawałki i smaż na oliwie na złoty kolor. Wymieszaj ziemniaki z koperkiem i również przełóż do słoiczków.

Krok 3

0,5 pęczek zielonych szparagów - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżeczka** pieprzu - **40 g** sałaty lodowej - **1** czerwona papryka
Pokrój szparagi na małe kawałki i podsmaż na tej samej patelni, co ziemniaki. Dopraw Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli i pieprzem. Ułóż w słoiczkach z sałatą i pokrojoną w kostkę papryką. Przed podaniem przełóż na talerz i dobrze wymieszaj.