

Warzywa z serkiem wiejskim „lekkim”

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- Opakowanie serka wiejskiego "lekkiego" (3% tłuszczu)
- Chudy jogurt naturalny
- Pokrojone w kostkę warzywa: pomidor, rzodkiewka, szczypiorek, ogórek zielony
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

Serek wiejski „lekki” wysyp na sitko, by odsączyć ziarenka serka ze śmietanki. W ten sposób osiągamy twarożek o zawartości tłuszczu ok. 0,4% (większość tłuszczu znajduje się w odlanej śmietance).

Do odsączonego twarożku dodaj jogurt i pokrojone warzywa. Wymieszaj składniki i dopraw do smaku.