

Salata de dovleci cu iaurt

Scris de Claudia Hotea

Sâmbătă, 07 August 2010 13:11 -



S-a deschis sezonul la dovleci si de aceea nu trebuie ratata nici o ocazie de a consuma aceste delicioase legume. Va recomand sa ii puneti si pe iarna. Eu ii curat de coaja, ii tai rondele si ii bag in pungulite la congelator. Astfel oricand am pofta de un gust de vara, am dovleci la indemana.

Ingrediente:

- 3 dovleci potrivit
- 2 linguri ulei
- 3 linguri otet de mere (sau alte fructe; eu folosesc de zmeura)
- o ceapa
- o rosie
- 50 g masline

Salata de dovlecei cu iaurt

Scris de Claudia Hotea

Sâmbătă, 07 August 2010 13:11 -

- 250 gr iaurt

- sare, piper, marar

Mod de preparare:

Se spala dovleceii si se taie rondele de 1 cm grosime. Putem opta fie sa ii fierbem in apa cu sare pentru 5 minute, fie sa ii frigem pe gratar. Eu am ales varianta a doua pentru ca legumele la gratar au un gust deosebit. Tocam legatura de marar si ceapa si taiem felii rosia si maslinele. Va recomand sa folositi masline cu samburii scosi, va scuteste de o gramada de munca in plus.

Amestecam iaurtul cu uleiul, otetul, ceapa si condimentele. La servire aranjam feliiile de dovlecei pe farfurii, turnam sosul de iaurt peste dovlecei, presaram marar peste si decoram cu rosii si masline. Va recomand sa tinteti salata la rece pentru vreo 20-30 de minute inainte de servire pentru ca sa se patrunda gusturile.

Pofta buna!

Autor: [Claudia Hotea](#)

<http://caitederetete.wordpress.com/>