

Salata de dovlecei cu iaurt

Scriș de Claudia Hotea

Sâmbătă, 07 August 2010 13:11 -



S-a deschis sezonul la dovlecei și de aceea nu trebuie ratată nici o ocazie de a consuma aceste delicioase legume. Va recomand să îi puneți și pe iarnă. Eu îi curăț de coajă, îi tai rondele și îi bag în punguțe la congelator. Astfel oricând am poftă de un gust de vară, am dovlecei la îndemână.

Ingrediente:

- 3 dovlecei potrivit
- 2 linguri ulei
- 3 linguri otet de mere (sau alte fructe; eu folosesc de zmeură)
- o ceapă
- o roșie
- 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 rondela 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 rosii 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 feliile de dovlecei pe farfurii, turnam sosul de iaurt peste dovlecei, presaram marar peste si decoram cu rosii si masline. Va recomand sa tineti salata la rece pentru vreo 20-30 de minute inainte de servire pentru ca sa se patrunda gusturile.

Pofta buna!

Autor: [Claudia Hotea](#)

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