

Pšenový šalát s jogurtovou zálievkou

- 200 g uvareného pšena
- 2 farebné papriky
- menšia čerstvá uhorka
- červená cibuľa
- 3 paradajky
- čierne korenie
- soľ
- worcesterská omáčka
- biely jogurt
- lyžička francúzskej horčice
- trochu stévie
- trochu citrónovej šťavy
- zmes čerstvých (sušených) bylín

Postup:

Všetku zeleninu nakrájajte, zmiešajte s uvareným pšenom, ochuťte worcesterskou omáčkou, soľou a pokvapkajte olejom. Do jogurtu pridajte horčicu, stéviu, citrónovú šťavu a jemne nasekané bylinky. Pripravenou zálievkou polejte porcie šalátu priamo na tanieroch alebo zálievku do šalátu zamiešajte. Šalát podávajte ozdobený čerstvými bylinkami.