



Redīsu salāti kefīrā

Atsvaidzinoši, viegli un ātri pagatavojami salāti ar redīsiem un zaļumiem. Lieliski piemēroti pavasarim un vasarai kā viegla uzskoda vai piedeva pie pamatēdiena.



2-3 10 MIN

Nepieciešams

200 g redīsu
50 g spinātu
50 g ledus salātu
100 ml kefīra
Lociņi
Dilles
Sāls pēc garšas

Pagatavošana

1. Redīsus sagriež plānās šķēlītēs.
2. Spinātus, ledus salātus un pārējos zaļumus smalki sagriež, sajauc ar kefīru un pievieno sāli.
3. Pievieno redīsus un visu kārtīgi samaisa.