

## Cukkini-saláta

### Hozzávalók:

- 2-3 db zsenge salátacukkini
- 0,5 l tejföl
- 1 gerezd fokhagyma
- só, bors
- zöldséges ételízesítő
- petrezselyemzöld

### Elkészítés:

A cukkinit megmosom, és apróra lereszelem. Ha szép, egészséges a cukkini, én nem szoktam meghámozni, ha valaki nem szereti a héját, nyugodtan tegye meg. Sóval, esetleg pici borssal, vagy zöldséges ételízesítővel fűszerezem. Egy gerezd fokhagymát apróra vágok, vagy nagykéssel szétlapítom, és összezúzva belekeverem egy nagy adag tejfölbe. A fokhagymás tejfölbe zúdítom a reszelt cukkinit, megszórom a tetejét petrezselyemzölddel és kész. Némi hűtést igényel, hogy jobban összeérjenek az ízek. Tökéletes vacsora, vagy akár grillezett húsok mellé üde köret.

## Pritamin-vitamin

### Hozzávalók:

- 2 doboz Natúr Cottage túró (tudjátok, az a szemcsés, darabos)
- 2 dl tejföl
- 2 db pritamin paprika
- 1 gerezd fokhagyma
- só
- kapor

### Elkészítés:

A pritamin paprikákat megmosom, kicsumázom, és egészen apró, egyforma kis kockákra vágom. A túró és a tejfölt egy nagyobb tálban összekeverem, picit sózom és beleteszem a zúzott, vagy apróra vágott fokhagymát. Óvatosan, hogy a túrószemcsék ne törjenek össze, és az étel szép maradjon, belekeverem a paprikakockákat.



Gyönyörű a sok apró piros kocka a nagy fehérségben! És hogy egy kis színt még vigyek bele, megszórom egy pici kaporral.

## Könnýű káposzta-saláta

### Hozzávalók:

- ½ fej fehér káposzta
- 3 dl tejföl
- 2 dl cukrozatlan növényi tejszín
- só,
- bors,
- zöldfűszer

### Elkészítés:

Percek alatt kész, frissítő, köretként vagy magában is fogyasztható fogás. A káposztát megmossuk, lereszeljük, minél apróbbra, annál jobb. Közben egy nagy tálban összekeverjük a tejfölt a tejszínnel (én nagyon szeretem a növényi tejszínt, akinél más van kéznél, lehet azzal is készíteni.) Sózzuk, borsozzuk, és a számunkra kedves fűszerekből még egy picit adhatunk hozzá. Kész az öntet, ugorhat bele a reszelt káposzta. Ennek is hasznára válik, ha hűl egy picit.

**Jó étvágyat!**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

