

Maczanka paprykowa

Przepis dodany przez użytkownika patryshia

Znakomite na II śniadanie, jako dodatek do surowych warzyw lub gotowanych warzyw.

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- ćwierć czerwonej papryki -
- kubeczek chudego jogurtu naturalnego -
- ząbek czosnku -
- mielona papryka -
- sól -

Etapy przyrządzania:

- 1.** Paprykę sparzyć, obrać ze skórki, bardzo drobno posiekać. Jogurt połączyć z papryką i zmiądzonym czosnkiem, przyprawić. W podobny sposób można przyrządzić maczanke pomidorową.

