



Салат с цветной капустой и йогуртовой заправкой

Запеченная цветная капуста получается нежной внутри и румяной снаружи. Йогуртовая заправка делает салат легким, свежим и полезным.

 30 мин

Ингредиенты

цветная капуста — 350 г
огурец — 1 шт.
редис — 5 шт.
укроп

Для заправки:

греческий йогурт — 3 ст. л.
чеснок — 1 зубчик
лимонный сок — 1 ст. л.
соль, перец – по вкусу

Приготовление

1. Разберите цветную капусту на соцветия.
2. Готовьте в аэрогриле при 190°C 12–15 минут.
3. Нарежьте овощи.
4. Смешайте ингредиенты заправки.
5. Соедините все продукты и подавайте теплым.

Температура и время приготовления приведены в качестве ориентира и могут изменяться в зависимости от выбранных продуктов. Возможно, Вам потребуется немного отрегулировать температуру и время приготовления.