

## Kölessaláta joghurtos öntettel

- 200 g főtt köles
- 2 kaliforniai paprika
- kisebb, friss uborka
- vöröshagyma
- 3 paradicsom
- bors
- só
- Worchester-szósz
- natúr joghurt
- 1 kk. francia mustár
- kevés sztívia
- kevés citromlé
- friss vagy szárított zöldbúszerek

### Elkészítés:

A zöldségeket felszeleteljük, elkeverjük a főtt kölessel, Worchester-szósszal, sóval és néhány csepp olajjal ízesítjük. A joghurtot elkeverjük a mustárral, sztíviával, citromlével és a finomra vágott zöldbúszerekkel. Az öntetet a feltálat salátára öntjük vagy előtte elkeverjük benne. A salátát friss zöldbúszerekkel díszítve tálaljuk.

### Tápérték egy adagban: 255 kcal

- Fehérje: 19 %
- Szénhidrát: 68 %
- Zsír: 13 %