27 Αυγούστου 2018

ΣΟΥΠΕΡ ΣΥΝΤΑΓΗ: Παντζαροσαλάτα με γιαούρτι – Δοκιμάστε την!

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Υλικά για 4 άτομα

6 μέτρια παντζάρια με τη φλούδα τους
400 γρ. (1 ½ φλ. περίπου) στραγγιστό γιαούρτι
2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο με τη φλούδα τους

αλάτι
πιπέρι
καρυδόψιχα

Εκτέλεση

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C.

Αρχικά βάζετε τα παντζάρια και τα σκόρδα σε ένα πυρίμαχο σκεύος, προσθέτετε μέσα 1 γεμάτο φλιτζάνι νερό, το σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και τα ψήνετε για 1 ώρα.

Τα βγάζετε και τα στραγγίζετε.

Τρίβετε με τα δάχτυλα τη φλούδα τους για να βγει και πιέζετε τα σκόρδα για να βγει η ψίχα τους.

Τεμαχίζετε τα παντζάρια και τα αλέθετε στο πολυμίξερ, μαζί με τα σκόρδα, μέχρι να γίνουν πουρές.

Τα βγάζετε σε ένα μπολ και ανακατεύετε μέσα την καρυδόψιχα, το γιαούρτι, αλάτι και πιπέρι.

Γαρνίρετε με μαϊντανό και σερβίρετε.

Πηγή : **briefingnews.gr**