



SOS KAPAROWY

Składniki:

- kapary konserwowe odsączone około 110 gram
- pieprz zielony konserwowy odsączony 2 łyżeczki
- 4 ząbki czosnku
- 5 ogórków konserwowych
- 1 pęczek drobnego szczypiorku
- jogurt naturalny bezglutenowy 150 gram
- majonez bezglutenowy 150 gram
- cukier (do smaku)
- pieprz świeżo zmielony (do smaku)

Wykonanie:

- kapary oraz pieprz zielony bardzo drobno posiekać
- ogórki konserwowe, czosnek oraz szczypiorek pokroić w bardzo drobną kosteczkę
- posiekane i pokrojone składniki wrzucić do miseczki
- dodać jogurt i majonez oraz dokładnie wymieszać
- na końcu dodać cukier i pieprz odpowiednio do smaku

 www.DietaBezglutenowa.pl