

Dietní česneková zálivka

Kategorie: Ostatní omáčky

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor:

Suroviny

1 kelímek zakysané smetany (light)

1 jarní cibulka

1 malá lžice chilli oleje

Ingredience::

pepř

4-6 stroužků česneku (dle velikosti a chut'i)

bylinková sůl

Postup

Postup přípravy: Utřené stroužky česneku zamícháme se zakysanou smetanou, přidáme chilli olej, špetku pepře a bylinkové soli a posypeme nakrájenou jarní cibulkou. Pokud chceme mít zálivku řidší, přidáme tak 2 lžice mléka.

Je výborná jako zálivka k masům nebo i k zeleninovým salátům.