

Salata cu fasole verde si iaurt

Salata cu fasole verde si iaurt

Ingrediente :

500 g fasole verde sau galbena pastai (tinara), 2-3 linguri ulei de floarea-soarelui, 1 mina de marar tocat, 2-3 catei usturoi, 1 cana de iaurt, 2 linguri de otet sau Aceto Balsamico

Preparare :

Se curata si se taie fasolea in bucati de 3-5 cm. Se lasa sa fiarba in apa cu sare pina cind este aproape moale. Daca o lasati sa se fiarba prea tare se "piureaza" in salata. Se toaca fin usturoiul si se amesteca intr-un mojar cu ulei si sare dupa gust. Se adauga la iaurt si se amesteca sa se omogenizeze. Se adauga otetul si la final mararul. Se toarna peste fasolea scursa si trecuta printr-un jet de apa rece. Se serveste fie ca aperitiv fie ca garnitura.