

Зеленый завтрак с простоквашей

Ингредиенты

- Сельдерей - 4 стебля
- Простокваша - 500 мл или кефира
- Кинза - 1 пучок
- Петрушка - 1 небольшой пучок или укропа
- Яйцо - 4 шт отварных
- Цикорий - 1 кочан красного или зеленого
- Соль - по вкусу



Рейтинг блюда: 5/5

Процесс приготовления

1

Стебель сельдерея произвольно порубите. Оставьте 1 стебель для украшения. Смешайте рубленый сельдерей с небольшим количеством простокваши (кефира) и взбейте блендером в однородное пюре. Смешайте с оставшейся простоквашей (кефиром).

2

Мелко порубите зелень кинзы, петрушки или укропа (пару веточек оставьте для украшения). Добавьте в получившуюся смесь, посолите и перемешайте.

3

Отварные яйца разрежьте на 4 части, цикорий разберите на листья, крупные – порвите руками.

4

Разложите по стаканам листья цикория, дольки отварных яиц, налейте простоквашу, украсьте зеленью. Оставшийся сельдерей тонко нарежьте вдоль и вставьте в бокалы для украшения. Подавайте.

Приятного вам аппетита :) 