



## Owocowo warzywna sałatka z jogurtem

### Składniki

Składniki na wafle: 150 g passaty pomidorowej Cirio 200 g gotowanej fasoli 100 g mąki kukurydzianej Olej słonecznikowy do smażenia Sól  
Składniki na sałatkę: 900 g zielonej fasoli 20 g truskawek 450 g jogurtu sojowego 200 g śmietanki sojowej 1 łyżeczka syropu ryżowego 1 łyżka octu jabłkowego Szczypiorek Oliwa z oliwek do smaku Sól

### Przygotowanie

Odcedzoną zieloną fasolę umieść w misce; dodaj olej, sól oraz ocet jabłkowy. Następnie ułóż je w wiązki, użyj szczypiorku aby je związać.

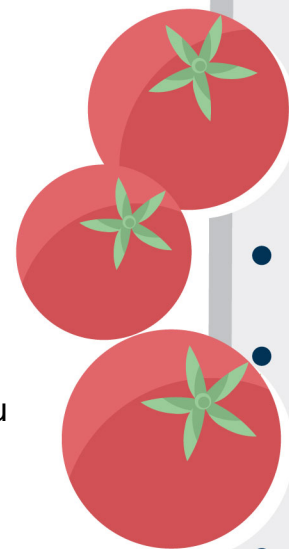
### PRZYGOTOWANIE JOGURTU

1. Pozostaw jogurt sojowy w lodówce na jedną noc. Następnego dnia przecedź przez sito.
2. Następnie do pozostałego jogurtu dodaj śmietanę, syrop ryżowy, oliwę z oliwek, sól i drobno posiekany szczypiorek.
3. Drewnianą łyżką wymieszaj dokładnie wszystkie składniki. Pozostaw w lodówce.

### PRZYGOTOWANIE WAFLEI

1. Fasolkę przełóż do pojemnika, dodaj oliwę z oliwek, sól i odrobinę wody, wszystko zblenduj. Dodaj mąkę kukurydzianą i passatę pomidorową.
2. Zagnieć ciasto.
3. Rozwałkuj ciasto, za pomocą kubka wykrój krążki.
4. Na patelni na tłuszczu usmaż przygotowane krążki
5. Osusz je wykładając na ręcznik kuchenny.

Danie podawaj w miseczkach: na sole umieść krem, przełóż fasolką oraz





truskawkami. Na samej górze ułóż wafle.

