

Παντζαροσαλάτα με γιαούρτι και καρύδια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:dailycious.gr

Η εκδοχή της παντζαροσαλάτας που θα σας δώσουμε σήμερα είναι η απλούστερη που υπάρχει!

Υλικά:

1 κεσεδάκι γιαούρτι στραγγιστό (ακόμη και 2% κάνει)

1 κεσεδάκι παντζάρια βρασμένα και κομμένα σε μικρά κυβάκια

1-2 σκελίδες σκόρδο

3 κουταλιές της σούπας λάδι

2 κουταλιές της σούπας ξύδι

Λίγο αλάτι

3-4 κουταλιές καρύδια κομμένα σε μικρά κομματάκια ή κοπανισμένα

Επί το έργον:

Αδειάζουμε σε ένα μπολ το γιαούρτι.

Πατάμε με τη λάμα του μαχαιριού το σκόρδο να ανοίξει το φλούδι του αλλά δεν το καθαρίζουμε, και το βάζουμε στο γιαούρτι.

Προσθέτουμε το αλάτι, το λάδι και το ξύδι και τα ανακατεύουμε να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε τα κυβάκια των παντζαριών και τα καρύδια και ανακατεύουμε.

Διορθώνουμε αν χρειάζεται το αλάτι και το ξύδι μετά από δοκιμή.

Αφήνουμε για μια ώρα στο ψυγείο να αναμειχθούν τα αρώματα και οι γεύσεις.

Όταν θέλουμε να τη σερβίρουμε, βγάζουμε τη σκελίδα του σκόρδου, τη βάζουμε σε μπολάκι σερβιρίσματος και αν θέλουμε την πασπαλίζουμε με λίγο ακόμη καρύδι.

Ταιριάζει με τηγανητό ψάρι, τηγανητά ή ψητά λαχανικά , με παντός είδους ψητά κρέατα αλλά και με σκέτο φρέσκο ψωμάκι.

Πηγή:ikypros.com