

酸奶小土豆沙拉

👤 4 人份

🕒 30 分钟

用料

- | | |
|------------|-----------|
| 2 ½ 磅小土豆 | 1 瓣大蒜, 切碎 |
| 1 杯量原味希腊酸奶 | ¼ 杯量罗勒叶碎 |
| 2 汤匙橄榄油 | ¼ 杯量欧芹碎 |
| 2 汤匙苹果醋 | ¼ 杯量青葱丝 |
| 1 茶匙第戎芥末酱 | ½ 杯量香芹丝 |
| | 盐少许 |

步骤

1. 准备土豆: 土豆入大锅添水水面没其顶。开大火煮开, 转小火炖直到土豆变软。
2. 捞出土豆沥干水分并晾置一边, 等土豆变冷后将其切块。
3. 同时准备酱料: 将原味希腊酸奶、橄榄油、苹果醋和、第戎芥末、酱瓣大蒜 适量盐 在小碗中拌均。
4. 取一大碗, 将土豆、罗勒、欧芹、青葱和香芹放入其中并加入酱料拌均。
5. 食用前置于冰箱中冷却一小时, 最多可以冷藏 3 天。

@ESSEXMARKET

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



小贴士

- 小土豆有白色、紫色、和红色三种, 三色混食营养更全面!
- 除了水煮之外, 您也可以将小土豆切半、在烤箱中用 375 华氏度烤 20 分钟直至表面金黄。
- 一份小土豆比香蕉含有更多钾。

TAG YOUR RECIPES!



#FRESHBITES

酸奶小土豆沙拉