

Sauce au yogourt, au fromage frais et aux noix (fondue chinoise ou dip)

Ingrédients

Pour env. 300 g

180 g de yogourt nature
100 g de fromage frais (type féta) émietté
1 piment rouge épépiné, coupé en rondelles
1 pincée de sel
4-5 cs de noix hachées, grillées

Décoration:

½ piment rouge coupé en rondelles (facultatif)
quelques noix hachées



Préparation

Préparation: 10 minutes

Prêt en 10 minutes

1. À l'aide d'une fourchette, bien mélanger le yogourt, le fromage frais et le piment, assaisonner. Peu avant de servir, incorporer les noix.
2. Verser la sauce dans un bol, décorer, réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Valeurs nutritionnelles

100 grammes contiennent: 204 kcal; protéines: 8 g; lipides: 17 g; glucides: 5 g.