



Πατατοσαλάτα με γιαούρτι

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 6 πατάτες, μεγάλες
- 1/2 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε ροδέλες
- μαϊντανό, λίγο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό
- χυμό λεμονιού, από 1 1/2 λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 1/2 λεμόνι
- αλάτι
- πιπέρι
- ρίγανη
- πάπρικα, λίγη, γλυκιά
- 1/2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 καρότο, βρασμένο, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

536 Θερμίδες (kcal)	4.8 Λιπαρά (γρ.)	1.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	104.0 Υδατ/κες (γρ.)
27%	7%	6%	40%
9.8 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	12.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.45 Αλάτι (γρ.)
11%	26%	48%	6%

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ευχαριστούμε το μέλος μας Yorgos Karkas για την νόστιμη συνταγή!

- **Κόβουμε** τις πατάτες σε μεγάλα κομμάτια.
- Γεμίζουμε μία **κατσαρόλα** με νερό, ίσα που να σκεπάζει τις πατάτες και φέρνουμε σε βρασμό. Όταν το νερό αρχίζει να βράζει προσθέτουμε αρκετό αλάτι και τις πατάτες.
- Βράζουμε μέχρι να μπορούμε να τις τρυπήσουμε με ένα πιρούνι.
- Όσο βράζουν οι πατάτες, κόβουμε τα υπόλοιπα λαχανικά σε μεσαίο καρέ.

Για τη σως γιαουρτιού

- Σε ένα **μπολ**, προσθέτουμε το γιαούρτι, το ψιλοκομμένο σκόρδο, την πάπρικα, τη ρίγανη, τον χυμό και το ξύσμα του λάιμ, αρκετό πιπέρι, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε καλά.
- Όταν οι πατάτες έχουν βράσει τις σουρώνουμε, κρατώντας λίγο από το νερό. Ρίχνουμε στις πατάτες τα υπόλοιπα λαχανικά και το μείγμα γιαουρτιού.
- Ανακατεύουμε καλά πιέζοντας ταυτόχρονα τις πατάτες.
- Συμπληρώνουμε με αλατοπίπερο ή χυμό λάιμ και τοποθετούμε στο ψυγείο μέχρι να κρυώσει καλά.