



Ингредиенты:

- 1,5 л обезжиренного кефира,
- 5 г чеснока,
- 80-100 г репчатого лука,
- 80 г моркови,
- 15 г зелени укропа,
- по 30 г зеленого и красного сладкого перца,
- черный молотый перец,
- соль по вкусу.

Приготовление

Овощи очистить, нарезать кубиками, положить в тарелки. Охлажденный к

