

1 adag  
16 g ch\*

ebből cukor:  
5,5 g

## ZÖLDSÉGES TOJÁSKRÉM

retekkompóttal

Elkészítés: 5-10 perc | Előfőzés: 20 perc

A főtt tojásokat pucoljuk meg, villával törjük össze.

Keverjük krémesre a Skyrrel, a mustárral és a curry-vel. Sóval, borssal ízesítsük.

Adjuk hozzá a lecsöpögtetett zöldborsót és kukoricát, az aprított újhagymát és a finomra vágott zöldfűszereket, keverjük krémesre, ízesítsük sóval, borssal.

A megpucolt, felezett retket tegyük kis edénybe. Öntsük fel annyi vízzel, amennyi ellepi, adjuk hozzá az ecetet, a sót, az édesítőszeret és főzzük a retket kb. 15 perc alatt puhára, majd hagyjuk a lében kihűlni, üvegezzük le.

Tálaljuk a krémet zöldségcsíkokkal, kenyérral és a retekkompóttal.

### Hozzávalók 4 főre

4 db főtt tojás  
20 dkg zsenge zöldborsó megfőzve  
10 dkg főtt kukorica (konzerv/csöves)  
4-5 szál újhagyma  
1 dl SKYR/görög joghurt  
2-3 ek. mustár  
só  
frissen őrölt bors  
1 tk. kurkumás curry-fűszer  
1-1 csokor petrezselyem  
koriander

### Tálaláshoz:

zöldségcsíkok  
t.k. kenyér

### Retekkompót:

2 csokor zsenge, apró szemű retek  
1 tk. só  
1 dl fehérborecet  
1 ek. édesítőszer