

Dietetyczna sałatka w kolorach wiosny



MONIKAT83



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

fasolka szparagowa (mrożona)	60 gram
brokuł mrożony	70 gram
jajko	1 sztuki
pomidorki cherry	3 sztuki
cebula czerwona	15 gram
sok z cytryny	1 łyżeczka
sól, pieprz do smaku	
kapusta pekińska	50 gram

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do dwóch osobnych misek włożyć fasolkę i brokuły. Zalać wrzątkiem, zostawić do ostygnięcia. Spróbować warzyw jeśli są jeszcze twarde to jeszcze raz zalać je wrzątkiem i zostawić na około 5 minut.

Następnie odcedzić i dobrze osuszyć. Pekinę umyć i osuszyć, pokroić w drobne piórka. Cebulę także pokroić w drobne piórka i wymieszać z pekiną. Dodać odcedzoną fasolkę.

Brokuł pokroić na mniejsze różyczki. Przełożyć do miski. Doprawić do smaku solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Wymieszać. Przełożyć do ładnej miski. Pomidorki umyć, osuszyć i przekroić na pół.

Ułożyć na wierzchu sałatki. Zimne jajko obrać i przekroić na ćwiartki, i także ułożyć wierzchu sałatki. Przed podaniem posypać posiekaną natką. Smacznego!