

Sałata rzymska z prażonym słonecznikiem



IDEALME



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

sałata rzymska

pomidor 1

Szczypiorek cienki 1

czosnek 2 ząbki

kiełki rzodkiewki

słonecznik łuskany

Sos sałatkowy włoski - płynny

oliwa

sól morska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sałatę umyć i wysuszyć, porwać liście na mniejsze kawałki, pokroić pomidora, ogórka i dodać do miski z sałatą.

Wycisnąć ząbki czosnku, posiekać szczypiorek, dodać kiełki rzodkiewki. Uprażyć na patelni słonecznik łuskany i kiedy ostygnie, wsypać do miski.

Wlać sosu sałatkowego, doprawić do smaku solą i pieprzem. Pyszna, kolorowa bomba witaminowa :)