

sałatka wiosenna z sandaczem ,szpinakiem ,porem i fasolą



IWA643



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

por (biała część)

fasola czerwona z puszki 1/2 szt

kukurydza w puszcze 1/2 szt

pomidor 2 szt

szpinak świeży

natka pietruszki

sandacz filet

cytryna

sos ziołowy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rybę gotujemy na parze ,solimy ,kropimy cytryna i kroimy na kawałki . Dodajemy ją do szpinaku . Następnie dodajemy pokrojonego pora ,odcedzoną kukurydzę i fasolę oraz pokrojonego pomidora .Na koniec posypujemy natką i polewamy sosem .