

## Sałatka z awokado ,czosnkiem niedźwiedzim ,oliwkami



### JAGODA5913



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>Czosnek niedźwiedzi suszony Prymat</b>	15-20 listków
<b>awokado</b>	1 szt
<b>papryka czerwona</b>	1/2 szt
<b>oliwki czarne</b>	1 łyżka
<b>oliwki zielone</b>	10 szt
<b>rukola</b>	1 garść
<b>szczypiorek</b>	1/2 pęczka
<b>oliwa</b>	1 łyżka
<b>sok z cytryny</b>	1 łyżka
<b>miód prawdziwy</b>	1 łyżeczka
<b>Pieprz biały mielony Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>koper świeży</b>	1/2 pęczka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Czosnek niedźwiedzi umyć i osuszyć ,pokroić grubiej . Awokado obrać ze skórki i pokroić w kostkę lub na plasterki . Paprykę czerwoną umyć i przekroić ,wyjąć nasiona i pokroić w kostkę , oliwki w krążki .

Rukolę umyć i osuszyć .Wszystkie składniki przełożyć do salaterki lub na talerz, wymieszać ,skropić sokiem z cytryny ,i połączyć oliwą z oliwek .

Przyprawić pieprzem , podawać jako przekąskę lub do drugiego dania .