

Salatka z rukolą , awokado ,fasolą czerwoną , papryką ,suszonymi pomidorami i oliwkami



FRANCISZEK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

rukola	
suszone pomidory	5 sz
oliwki zielone Smak	1/2 szklanki
fasola czerwona z puszki	1/2 szt
awokado	1 szt
sok z cytryny	1 łyżka
Pieprz czarny mielony Prymat	1/2 łyżeczkji
oliwa	2 łyżki
papryka czerwona	1/2 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rukolę umyć pod bieżącą wodą i osuszyć na ręczniku papierowym. Rukolę przełożyć na talerz , dodać obrane ze skórki i pokrojone awokado i skropić sokiem z cytryny aby nie ściemniało. Paprykę czerwoną umyć i przekroić , pozbawić pestek i pokroić w paseczki. Oliwki zielone pokroić w krążki. Pomidory pokroić na mniejsze części ,fasolę czerwoną odlać z zalewy. Przyprawić pieprzem , polać oliwą z oliwek.