

Szybki lunchbox



SMAK_PL



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

jajko	1 sztuka
bób	100 gramów
Kapusta czerwona z jabłkiem	100 gramów
suszone pomidory z czosnkiem	5 sztuk
mix kiełków	1/2 szklanki
mieszanka pestek i orzechów	1/3 szklanki
oliwki czarne Smak	3-4 sztuki
oliwki zielone Smak	3-4 sztuki

Dressing:

majonez	łyżki
Musztarda miodowa Prymat	1 łyżka
sok z cytryny	1 łyżka
szczypiorek	1/2 pęczka
rzodkiewki	2-3 sztuki

Do smaku:

Pieprz biały mielony Prymat	
sól morska Prymat w młynku	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jajko gotujemy 15 minut; wkładamy do zimnej wody z dodatkiem soli będzie się lepiej obierało, a po ugotowaniu wsadzamy do zimnej na kilka minut.

Bób gotujemy, studzimy i obieramy.

Pomidory suszone kroimy w paseczki.

Prażymy mieszankę nasion i orzechów. To mogą być: orzeszki piniowe, pestki dyni, nasiona słonecznika.

Układamy obok siebie: obrany bób, odsączoną kapustę czerwoną, suszone pomidory, pastę z oliwek, kiełki, jajko, oliwki. Na wierzch sypujemy mieszankę nasion.

Sos:

Rzodkiewki kroimy drobno lub ścieramy na tarce. Szczypiorek siekamy.

Łączymy majonez, musztardę, sok z cytryny. Dodajemy rzodkiewki i szczypiorek.

Doprawiamy do smaku solą morską i białym pieprzem Prymat.

Sos można wlać na dno lunchboxa lub przygotować w osobnym pojemniku.

Składniki można wymieszać lub włożyć do lunchboxa i wymieszać bezpośrednio przed zjedzeniem.