

Sałatka z białymi szparagami, bobem, kiełkami słonecznika i fetą



ANECIA04



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pęczek białych szparagów

bób 300 gram

kiełki słonecznika

feta

koperek

Szczypiorek cienki

Bazylia suszona Prymat 2 łyżeczki

oliwa 3 łyżki

sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Bób gotujemy. Obieramy za skórki
- Szparagi myjemy, obieramy obieraczką do warzyw i usuwamy zdrewniałe końcówki, kroimy na trzy części i gotujemy. Następnie kroimy na ćwiartki.
- Gotowy bób i szparagi wrzucamy do miski. Obraną cebulę, pokrojoną w kostkę dodajemy do sałatki wraz z umyętymi i osuszonymi kiełkami słonecznika. Koperek oraz szczypiorek myjemy, osuszamy i grubo kroimy. Fetę osączamy i kruszymy.
- Ostatni krok to sos do sałatki na bazie oliwy z oliwek extra vergine, wymieszanej z bazylią oraz solą i pieprzem doprawiony.
- Podajemy schłodzone, smaki muszą się przegryźć. Gotowe i smaczne jak znalazł na wiosenne wieczory.