

Sałatka jarzynowa z kukurydzą



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

duże marchewki	2-3
pietruszkę korzeń	1
jajko	2-3
400g kukurydzy mrożonej albo konserwowej	40
kawałek pora (ok.10 cm śr.3cm, biała i jasnozielona część)	1
łyżki majonezu	4
łyżka musztardy np. stołowej	1
sól, pieprz mielony, odrobina cukru	do smaku:
jabłko	1 małe
seler	1 mały kawałek
ogórki kiszane	3 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewki, pietruszkę i selera wyszorować, ugotować do miękkości w niedużej ilości wody, odcedzić, ostudzić, obrać, pokroić w kostkę. Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać, pokroić w kostkę. Pora dokładnie opłukać, pokroić w ćwierć-plasterki, blanszować we wrzątku 30s., dokładnie osączyć. Jabłko obrać, usunąć gniazdo nasienne, miąższ pokroić w kostkę, tak samo pokroić ogórki. Kukurydzą mrożoną ugotować, wystarczy jej 4-5 min. dokładnie osączyć. Wszystkie składniki w miarę krojenia przekładać do miski. Gdy już wszystko jest pokrojone, oprószyć solą, odrobiną cukru i pieprzem mielonym, wymieszać. Majonez zmieszać z jogurtem i musztardą, dodać do sałatki, dokładnie wymieszać. Odstawić na min. 1 godz. do lodówki aby smaki się przegryzły. Podawać do mięs pieczonych, wędlin, ryb, jako przystawkę albo samodzielne danie na lunch czy kolację.