

Sałatka Wiosenny Miks



MONIKA193



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

sałata rzymska	1/2 główki
kiełki rzodkiewki	2 łyżki
marynowane cebulki małe	4 łyżki
żółta papryka	1 strąk
pomidor	2 sztuki
mrożona marchewka pokrojona w kostkę	20 dkg
ocet winny	
czosnek	2 ząbki
oliwa	
cukier, świeżo mielony pieprz i sól	do smaku
soczewica czerwona	1 (ugotowana)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewkę ugotuj w posolonym wrzątku. Odcedź. Ostudź. Sałatę podziel na pojedyncze liście, opłucz, odwiruj z resztek wody. Paprykę oczyść, pokrój w drobną kosteczkę. Umyte pomidory podziel na ćwiartki, usuń gniazda nasienne, a miąższ pokrój w kostkę. Osącz z zalewy srebrne cebulki. Przygotuj sos. Czosnek przeciśnij przez praskę. Utrzyj z 2 łyżkami octu winnego, odrobiną cukru, soli i pieprzu. Na koniec połącz z 4 łyżkami oliwy. W salaterce wymieszaj sałatę z marchewką, soczewicą, cebulką, pomidorami i papryką, polej sosem. Ponownie przemieszaj. Sałatkę posyp kiełkami rzodkiewki. Podawaj z pieczywem jako samodzielne danie lub jako dodatek do mięs.