

Wykwintna sałatka świąteczna



JOANNA137



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

awokado	1 sztuka
ziemniak	2 sztuki
por (biała część)	10 dag
sok z cytryny	- -
kiełki pszenicy	1 łyżka
jogurt	1/2 szklanki
sałata	kilka listków
miód	2 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	- -
sól	- -
Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat	- -
imbir	- -
grejpfrut czerwony	2 sztuka
oregano	- -

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki ugotować w łupinach, ostudzić, obrać i pokroić na ósemki. Grejpfrut obrać i podzielić na części. Awokado obrać, usunąć pestkę, a miąższ pokroić w plasterki i skropić sokiem z cytryny. Por umyć, osuszyć i pokroić na cienkie talarki. Na umytych i osuszonych liściach sałaty ułożyć składniki sałatki i polać sosem.

Przygotować sos: jogurt połączyć z miodem i wymieszać z przyprawami Prymat. Przed podaniem posypać opłukanymi i wysuszonymi kiełkami.