

Surówka z ziarnami prażonego słonecznika



KONCZI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

sałata lodowa	3 liście
pomidor	1 szt
ogórek zielony	1/2 szt
szczypiorek	
ziarna słonecznika	1 garść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa myjemy i osuszamy, ogórka obieramy ze skórki. Sałatę szarpiemy i wrzucamy do miski, pomidora i ogórka kroimy w większe półksiężyce bądź w większą kostkę, dodajemy do sałaty, następnie dodajemy posiekany szczypiorek i wszystko mieszamy, Na patelni prażymy słonecznik aby uzyskać ładny złoty kolor. Sałatkę podajemy posypując uprażonym słonecznikiem