

Sałatka z surowych warzyw w sosie koperkowo-ziółowym.



NOGAWKUCHNI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

sałata	solidna porcja
ogórek	0,5 sztuki
pomidor	0,5 dużej sztuki
cebula	1/4 średniej sztuki
Sos sałatkowy koperkowo-ziółowy polski Prymat	1 saszetka
woda	4 łyżki
oliwa	1 łyżka
sok z cytryny	0,5 łyżki
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	
Do dekoracji:	
mięta	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Opłukaną sałatę przełożyć do naczynia, z którego będziemy ją podawać lub bezpośrednio jeść. Przygotować sos: zmieszać zawartość proszkowanej saszetki sosu koperkowo-ziółowego z oliwą, wodą i sokiem z cytryny, dokładnie wszystkie składniki rozetrzeć łyżką, aby się dobrze połączyły. Doprawić całość solą i pieprzem.
- KROK 2 Połączyć sałatę większą ilością (około 2/3 z całości) sosu i zamieszać ją, aby była cała pokryta, oblaną sosem. Ogórka obrać i pokroić w plastry, które następnie ułożyć na sałacie. Cebulę pokroić w kostkę i porozkładać ją na sałacie i ogórku.

KROK 3

Pomidora pokroić na mniejsze,aczkolwiek dość widoczne części i ułożyć na pozostałych warzywach wcześniej umieszczonych w naczyniu.Wierzch sałatki skropić resztkami przygotowanego sosu. Udekorować sałatkę listkami mięty,które oprócz przyjemnego akcentu wizualnego dodadzą sałatce odrobinę bardziej ziołowego, aromatycznego zapachu i orzeźwiającego posmaku.

Sałatka jest świetnym dodatkiem do obiadu,ale sama bez innych komponentów też dobrze smakuje i może być propozycją na smaczny,a zarazem lekki posiłek.Taka porcja mimo,że ma niewiele kalorii z pewnością nasyci,zagłuszy głód,jak i dostarczy wielu witamin. Sałatka ma wyrazisty smak i jest przyjemnie dla oka kolorowa.

Zapewnia iście wiosenno-letnie wrażenia smakowe.Skomponowana jest ze składników bardzo łatwo dostępnych w obecnym czasie,sezonowych i posiadających przystępną cenę.