

Salatka z brokułami, szpinakiem, kukurydzą i jajkami



MUFINKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

brokuły	1 szt.
szpinak świeży	125 g
kukurydza w puszcze	1/2 puszki
jajko	2 szt.
słonecznik łuskany	2 łyżki
majonez	2 łyżki
jogurt naturalny	2 łyżki
czosnek	1 ząbek
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jajka gotujemy na twardo, ok. 8-10 minut od zagotowania się wody, studzimy i obieramy. Brokuła dzielimy na różyczki, gotujemy na parze około 8-10 minut, powinien być lekko al dente. Studzimy. Szpinak dokładnie myjemy, odsączamy z wody na sicie, a następnie osuszamy np. w wirówce do sałaty. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni aż delikatnie zbrązowieją i zaczną orzechowo pachnieć.

Przygotowujemy sos czosnkowy: do miseczki przekładamy majonez, jogurt, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i mieszamy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Na półmisek układamy szpinak, brokuły, odsączoną kukurydzę z puszki. Całość polewamy sosem czosnkowym, układamy ćwiartki jajek, posypujemy uprażonym słonecznikiem i płatkami chili.
Smacznego!