

Lekka sałatka z liści botwiny



KUCHNIA MARTY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki na sałatkę:

botwina liście	50 g
rukola	50 g
buraki czerwone	2 sztuki
kapary całe Smak	1 łyżka
tuńczyk w sosie własnym	1 puszka
kukurydza w puszcze	3 łyżki
jajko	2 sztuki
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	

Składniki na sos musztardowy:

Musztarda francuska Prymat	1 łyżeczka
Musztarda rosyjska Prymat	1 łyżeczka
sok z cytryny	1 łyżeczka
oliwa	2 łyżki
miód płynny	1 łyżka
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotowanie sosu musztardowego:

W misce łączymy wszystkie składniki na sos, mieszamy i odstawiamy na kilka minut żeby smaki się połączyły.

Przygotowanie sałatki:

Liście botwiny myjemy i rwiemy na mniejsze kawałki. Łodyżki botwiny drobno siekamy. Buraczki owijamy w folię i pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 200 stopni przez ok. 45-60 minut. Rukolę i botwinę przekładamy do miski, skrapiamy sosem, mieszamy i przekładamy na talerze. Upieczone buraki obieramy i kroimy w plasterki, układamy je na botwinie. Jajka gotujemy na twardo, obieramy i kroimy w ćwiartki, dodajemy do sałatki. Tak samo jak odsączonego tuńczyka , kukurydzę i kapary. Dostawiamy do smaku solą, pieprzem i polewamy sosem.