

Sałatka z brokułem, słonecznikiem i sosem czosnkowym



OLA1984



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Sałatka

brokuł	1 sztuka
jajka ugotowane na twardo	4 sztuki
pomidorki koktajlowe	12 sztuk
słonecznik łuskany	3 łyżki

Dressing:

jogurt naturalny	3 łyżki
majonez	2 łyżeczki
czosnek	1 ząbek
koperek świeży	2 łyżki
sól do smaku	
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Brokuła ugotować na półtwardo w wodzie z dodatkiem soli i łyżeczki cukru.
2. Ugotowanego brokuła przelać na sicie zimną wodą.
3. Słonecznik uprażyć na suchej patelni.
4. Składniki sosu połączyć.
5. Na talerzu ułożyć różyczki brokuła, jajka na twardo pokrojone na ćwiartki i przekrojone na połówki pomidorki.
6. Całość polać sosem i posypać uprażonym słonecznikiem.