

sałatka z kiełkami słonecznika



PCHELKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

szynka surowa	100 g
sałata	1 sztuka
kiełki słonecznika	50 g
seler naciowego	1 łodyga
kukurydza w puszcze	1/2 puszki
natka pietruszki	
sezam	1 garść
oliwa	
ocet balsamiczny	
sól	
papryka czerwona	1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- szynkę kroimy w kostkę, przyprawiamy i smażymy,
- sałatę myjemy, dokładnie suszymy, rwiemy,
- kiełki myjemy, suszymy, dodajemy do sałaty,
- paprykę kroimy w dużą kostkę, seler w półksiężycy,
- dodajemy do sałaty, dodajemy kukurydzę, listki natki pietruszki, mięso i sezam,
- polewamy sałatkę oliwą, octem, przyprawiamy i mieszamy