

Misa pełna witamin



ZOFIA12



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

FASOLKA SZPARAFOWA	125 g
cząber	
sałata lodowa	0,5 główki
dynka	2 szt
rzodkiewki	5 szt
mandarynka	1 szt
olej	2 łyżki
sól, cukier, pieprz	
Musztarda francuska Prymat	
pestki słonecznika	1 łyżka
natka pietruszki	4 łyżki
ocet winny	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Oczyszczoną fasolkę gotujemy z cząbrem 7 minut na małym ogniu w osolonej wodzie. Wodę odlać, cząber usunąć, a fasolkę odstawić do ostudzenia.
2. Oczyszczoną sałatę opłukać, odsączyć i pokroić. Dymkę wraz ze szczypiorkiem drobno pokroić.
3. Rzodkiewki pokroić w ósemki. Obraną mandarynkę rozdzielić na kawałki. Wszystko razem przełożyć do miski.
4. Z oleju, octu, przypraw i drobno posiekanej natki pietruszki przygotować pikantny sos i polać nim sałatkę.
5. Dokładnie wymieszać, posypać pestkami słonecznika.