Wiosenny wellness na talerzu

BASIA28

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ogórek	2 sztuki
rzodkiewka	1 pęczek
Szczypiorek cienki	1 pęczek
natka pietruszki	do smaku
jogort naturalny	4 łyżki
Pieprz cytrynowy mielony Prymat	do smaku
Sól czosnkowa jodowana Prymat	do smaku
sałata masłowa	5 liści
oliwki	6 sztuk
jajko ugotowane na twardo	4 sztuki
ryż czarny	1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Gotuję czarny ryż na miękko i potem mieszam go z pokrojonym w cieniutkie słupki, świeżym ogórkiem, szczypiorkiem i rzodkiewką pokrojoną w plasterki, dodaję pokrojone jajka, posiekaną bazylię i natkę pietruszki. Doprawiam pieprzem cytrynowym i solą morską z czosnkiem, mieszam z kilkoma łyżkami naturalnego jogurtu i układam na liściach zielonej sałaty! Ozdabiam oliwkami zielonymi i czarnymi :) Danie smaczne, zdrowe, wiosenne, kolorowe, które z powodzeniem można podać nawet na obiad :)