

Sałatka brokułowa

data aktualizacji: 2019.05.24 autor: Redakcja



Składniki:

- 1 brokuł
- 3 jajka
- pomidorki koktajlowe
- łuskane pestki słonecznika
- duży jogurt naturalny
- ząbki czosnku
- sól i pieprz (do smaku)

Przygotowanie:

Brokuł ugotować al dente w osolonej wodzie (nie rozgotować). Później podzielić na małe różyczki i ułożyć na płaskim, dużym talerzu lub salaterce. Jajka ugotować na twardo, pokroić w ćwiartki i ułożyć między brokułami. Umyć pomidorki koktajlowe, przekroić na połówki, poukładać pomiędzy brokułami i jajkami.

Sos: zgniatamy 1-2 ząbki czosnku i mieszamy z jogurtem naturalnym. Polewanym nim brokułową kompozycję.

Wsypujemy pestki słonecznika na patelnię i prażymy. Następnie posypujemy nimi sałatkę.

Smacznego!

Przepisem na pyszną sałatkę podzieliła się Małgorzata Jaskólska, sołtys Konstantynowa.

Źródło: <https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/32128-salatka-brokulowa>