



całość 203 kcal

Sałatka z botwinką, jajkiem i granatem

Składniki:

1 jajko
15 liści botwinki
garść rukoli
¼ granata
½ łyżeczki nasion słonecznika
1 łyżeczka oliwy
1 łyżeczka musztardy
½ łyżeczki miodu

Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo, obrać, pokroić na ćwiartki. Granata przekroić, wydostać pestki z ¼ sztuki. Liście botwinki umyć, ułożyć jeden na drugim i pokroić w cienkie paseczki. Rukolę umyć, wysuszyć, wymieszać z botwinką, ułożyć na talerzu. Na wierzchu ułożyć ćwiartki jajka, posypać pestkami granata i słonecznika.

Przygotować sos: oliwę, musztardę i miód wymieszać do uzyskania emulsji. Połączyć sałatkę.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
BEZ DROŻDZY



POTRAWA
WEGETARIANSKA