




SAŁATKA NICEJSKA

 20 MINUT 1-2 PORCJE

SKŁADNIKI



- 2 jaja z kotliny natury
- puszka tuńczyka w sosie własnym
- sałata lub rukola
- 4 suszone pomidory
- 4 pomidorki koktajlowe
- kilka plasterów świeżego ogórka
- 3 rzodkiewki
- 1 cebula dymka
- kilka różyczek brokuła lub kalafiora
- sól, pieprz
- sok z cytryny

PRZYGOTOWANIE



1. Jajka ugotować na twardo.
2. Obrać i przekroić na ćwiartki.
3. Tuńczyka dokładnie odsączyć.
4. Na talerzu ułożyć sałatę lub rukolę.
5. Na nią wyłożyć tuńczyka oraz jajka.
6. Dookoła naprzemiennie poukładać warzywa: różyczki brokuła i kalafiora, pomidorki suszone oraz koktajlowe, plasterki ogórka i rzodkiewkę.
7. Tak przygotowaną sałatkę posypać kawałkami dymki, doprawić przyprawami i skropić delikatnie sokiem z cytryny.



KOTLINANATURY.PL TO MARKA WYBORNICH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

EGGSPERCI.PL