



# LETNIA SAŁATKA Z JAJEM



25 MINUT



3 PORCJE

## SKŁADNIKI



### SKŁADNIKI:

- ¼ filiżanki kaszy bulgur
- 4 jaja Kotliny Natury
- 300 g fasolki szparagowej
- 3 posiekane filety anchois
- 2 ząbki posiekanego czosku
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka starej skórki z cytryny
- 1 sztuka cukinii, posiekana w plastry
- 1 ogórek zielony
- 1 mały pęczek pietruszki, listki
- starty parmezan do posypania
- sól i pieprz do smaku

## PRZYGOTOWANIE



1. Ugotuj bulgur zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź i odstaw.
2. W międzyczasie gotuj jaja w rondlu z wrzącą wodą przez 7 minut (żółtka nie powinny być w pełni ścięte). Odcedź jaja i schłodź do zimna lodowatą wodą. Następnie, obierz i grubo posiekaj jajka. Przenieś jaja na talerz.
3. Ponownie zagotuj wodę w rondlu i dodaj sporą garść soli. Gotuj fasolkę szparagową do czasu, aż będzie chrupiąca, około 2-3 minut. Odcedź i przenieś do miski z wodą i lodem. Schłodź fasolkę do momentu, aż będzie zimna; odsącz i osusz.
4. Używając szerokiego noża, rozgnieć anchois i czosnek, aby powstała pasta. Przenieś do dużej miski i wymieszaj z octem, musztardą, skórką z cytryny i pieprzem; dopraw solą. Dodaj bulgur, fasolkę, pietruszkę oraz pokrojoną w krążki cukinię i ogórka i wymieszaj, aż warzywa będą równomiernie pokryte sosem. Podawać z jajkami i parmezanem.

KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLÓGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCÍÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

[WWW.KOTLINANATURY.PL](http://WWW.KOTLINANATURY.PL)