



ZIELONA KOŁDERKA



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści sałaty rzymskiej
- × 100 g plasterków gotowanego kurczaka lub indyka
- × 3 jajka od kur zielononózek
- × 10 pomidorków koktajlowych
- × 6-8 zielonych szparagów
- × 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- × 1 garstka rzeżuchy
- × 1 łyżka oleju rzepakowego

SKŁADNIKI NA SOS:

- × 2-3 łyżki majonezu
- × 2 ząbki czosnku
- × 2 garści rzeżuchy
- × sól himalajska, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Do wysokiego naczynia wrzucamy czosnek, majonez, rzeżuchę, sól i pieprz do smaku, a następnie blendujemy, aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Sałatę rzymską rwiemy lub kroimy na mniejsze kawałki.
3. Z plasterków gotowanej szynki drobiowej wycinamy przy pomocy wykrawaczki do ciasteczek półksiężycy lub kroimy je w kostkę.
4. Jaja gotujemy na twardo a następnie kroimy na plasterki.
5. Pomidorki przekrawamy na półowki.
6. Od szparagów odcinamy główki, a łodygi kroimy w półplasterki. Na patelni rozgrzewamy 1 łyżkę oleju roślinnego, a następnie wrzucamy na nią pokrojone szparagi (wraz z główkami). Smażymy je przez około 5 minut, od czasu do czasu mieszając, a następnie przekładamy je na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym.
7. Na talerzu rozkładamy sałatę rzymską, plastry jajek, a następnie naprzemiennie szynkę, pomidorki, kukurydzę i szparagi. Całość polewamy sosem, a na koniec posypujemy rzeżuchą.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki możecie użyć również gotowaną pierś z indyka lub kurczaka (najlepiej zagrodowego), a jeśli wykorzystujecie gotową szynkę w plasterkach, to sięgajcie po taką bez konserwantów z możliwie wysoką, procentową zawartością mięsa.
- × Rzeżucha jest bardzo istotnym składnikiem tej sałatki i znacząco wpływa na jej smak, ale jeśli nie macie jej pod ręką to pomińcie ją w sosie, a całość posypcie kiełkami rzodkiewki, brokołu lub jarmuzu.

