



JAJECZKA Z RZEŻUCHĄ



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści mixu sałat (rukola, roszponka, endywia, rzymska)
- × 7 jajeczek przepiórczych
- × 6 pomidorków koktajlowych
- × 3 łyżki cieciorki ugotowanej na parze (z puszki)
- × 5 rzodkiewek
- × 2 małe ogórki gruntowe
- × 2 łyżki pestek słonecznika
- × 2 garstki rzeżuchy

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju rzepakowego
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 płaska łyżeczka syropu z agawy
- × 1 ząbek czosnku
- × szczypta mielonych płatków chili
- × sól ziołowa, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami dressingu.
2. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni.
3. Jajeczka przepiórcze umieszczamy we wrzątku, gotujemy przez 2 minuty, po czym zalewamy zimną wodą, obieramy, osuszamy i kroimy na pół.
4. Cieciorkę odcedzamy.
5. Ogórki przekrawamy na pół, wydrążamy z nich miąższ za pomocą wykrawacza albo łyżeczki, a następnie kroimy je na półplasterki.
6. Rzodkiewki kroimy na plasterki, a pomidorki na połówki.
7. Mix sałat wykładamy na półmisek naprzemiennie z jajeczkami, cieciorką, rzodkiewkami, pomidorkami i ogórkami. Całość polewamy przygotowanym dressingiem, a na koniec posypujemy pestkami słonecznika i rzeżuchą.

DODATKOWE UWAGI:

- × Rzeżuchę możecie zastąpić innymi ulubionymi kiełkami np. rzodkiewki albo lucerny.

