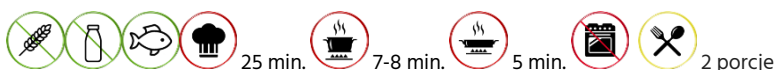




## RYBKA W BRATKACH



### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść mixu sałat
- × 200 g filetów ze śledzia w oleju
- × 12 jajek przepiórczych
- × 1 garść groszku cukrowego
- × 1/2 czerwonej cebuli
- × 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- × 2 łyżki płatków migdałowych
- × 1 garść bratków

### SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju z nasion ostropestu
- × 1 ząbek czosnku
- × 1 łyżeczka musztardy miodowej
- × 1 łyżeczka miodu
- × 1 łyżka octu winnego białego

### PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie łączymy z pozostałymi składnikami dressingu aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Płatki migdałowe prażymy na suchej patelni.
3. Jajeczka przepiórcze umieszczamy we wrzątku, gotujemy przez 3-4 minuty, po czym zalewamy zimną wodą, obieramy, osuszamy i kroimy na pół.
4. Groszek cukrowy wrzucamy do wrzątku, dodajemy odrobinę cukru i soli, a następnie gotujemy na średnim ogniu przez 4 minuty. Odcedzamy i pozostawiamy do ostygnięcia.
5. Cebulę kroimy w piórka.
6. Śledzie kroimy w paseczki.
7. Na półmisek wykładamy naprzemiennie mix sałat, cebulę, groszek cukrowy, jajeczka, kukurydzę oraz śledzie. Całość polewamy dressingiem, posypujemy płatkami migdałowymi i dekorujemy bratkami.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Jeśli nie macie pod ręką bratków zastąpcie je kiełkami jarmużu – sałatka będzie wyglądała nieco mniej spektakularnie, ale wciąż będzie bardzo smaczna.
- × Groszek cukrowy możecie zastąpić szparagami.

