

Sałatka wiosenna z boćwiną

Przepis dodany przez użytkownika aleksa6

Sałatka wiosenna z boćwiną

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 1 sałata - po 1 garści liści botwinki i mniszka lekarskiego (mlecza) -
- 1 mała kalarepka - 1/2 szkl. mrożonego zielonego groszku -
- 5 rzodkiewek - 1 mały ogórek - 100 g niskotłuszczowej fety -
- 2 kromki pieczywa tostowego -
- 1 łyżka masła - 3 łyżki oliwy z oliwek -
- świeżo mielony pieprz biały i czarny - 1 łyżeczka soli ziołowej - sok z 1/2 cytryny -
- 1/2 szkl. jogurtu naturalnego. -

Etapy przyrządzania:

1. Sałatę, liście botwinki i mniszka dokładnie umyj, osusz i porwij na drobne kawałki. Umyj również resztę warzyw. Groszek zalej litrem wrzątku, przykryj i odczekaj 10 minut. Odcedź, przelej zimną wodą. Kalarepkę obierz i pokrój na cieniutkie kawałki w kształcie frytek. Ogórek ze skórą i rzodkiewki pokrój w cieniutkie plasterki. Fetę i chleb tostowy pokrój w sześciany o boku 1, 5 cm. Na patelni rozgrzej masło z 1 łyżką oliwy i wsyp kosteczki chleba. Smaż często mieszając, do złotego koloru. Odsącz na papierowym ręczniku. W dużej misce wymieszaj porwane na kawałki liście z pokrojonymi warzywami, groszkiem, fetą i grzankami. W osobnej miseczce połącz pozostałą oliwę z sokiem z cytryny, solą ziołową i odrobiną pieprzu białego i czarnego. Zalej sosem sałatkę i wymieszaj. Podawaj porcje udekorowane czubatą łyżką jogurtu naturalnego. Jeżeli nie masz liści mniszka, możesz je zastąpić listkami rzodkiewki.