

Sałatka ziemniaczana z jajami i wędzonym łososiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 357 kcal \ B-18 g \ T-17 g \ W-31 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 112 kcal \ B-6 g \ T-5 g \ W-10 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ ziemniaki – 10 sztuk (600 g)
- ✓ groszek zielony mrożony – 1 szkl. (120 g)
- ✓ ogórek kiszony – 2 sztuki (80 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (30 g)
- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ łosoś wędzony na zimno – 1 opak. (100 g)
- ✓ majonez – 2 łyżki (40 g)
- ✓ jogurt grecki – 2 łyżki (60 g)
- ✓ musztarda francuska – 1 łyżeczka (15 g)
- ✓ musztarda dijon – 1 łyżeczka (15 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (5 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)

Przygotowanie

1. Jajka ugotuj na twardo. Ziemniaki ugotuj, ostudź i pokrój. Groszek ugotuj al'dente. Ogórki pokrój w plasterki, cebulę w półtalarki, łososa w paski, a koperek posiekaj. Wszystkie składniki przełóż do miski.
2. Przygotuj sos: majonez wymieszaj z jogurtem, musztardami, czosnkiem, solą i pieprzem. Dodaj do sałatki, dorzuć koperek i wymieszaj dokładnie.
3. Wstaw do lodówki na godzinę, aby smaki się przegryzły. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-ziemniaczana-z-jajami-i-wedzonym-lososiem/>