

Sałatka z bobem, pomidorami i jajem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 454 kcal \ B-29 g \ T-28 g \ W-17 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 103 kcal \ B-6 g \ T-6 g \ W-4 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ jajo – 6 sztuk (300 g)
- ✓ bób – 2/3 opakowania (350 g)
- ✓ pomidor malinowy – 4 sztuki (680 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 2 łyżki (20 g)
- ✓ ser feta – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (30 g)
- ✓ czosnek granulowany – 1/2 łyżeczki
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Jaja ugotuj na twardo, oskub i pokrój na kawałki.
2. Bób wrzuć do garnka, dodaj płaską łyżeczkę soli i zalej wrzątkiem (jeśli nie masz świeżego, użyć mrożony). Gotuj ok 10 minut, a następnie zalej lodowatą wodą. Obierz ze skórki.
3. Pomidory pokrój na kawałki i ułóż na talerzach. Dorzuć bób, jaja, awokado i ser feta.
4. Jogurt, majonez, czosnek, koperek, sol i pieprz wymieszaj, a następnie polej składniki sałatki.
5. Posyp podprażonymi nasionami słonecznika.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-bobem-pomidorami-i-jajem/>