

## Sałatka ze szparagami i jajkami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 430 kcal \ B-26 g \ T-30 g \ W-10 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 87 kcal \ B-5 g \ T-6 g \ W-2 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (110 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ rzodkiewka – 4 sztuki (60 g)
- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ szparagi – 1 garść (200 g)
- ✓ ser feta – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1/2 opakowania (90 g)
- ✓ majonez – 1 łyżka (20 g)
- ✓ koperek – 1 łyżka (4 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku

### Przygotowanie

1. Jaja ugotuj, a następnie pokrój na ćwiartki. Sałatę rzymską porwij na mniejsze kawałki i ułóż na talerzach.
2. Pomidorki poprzekrajaj, a rzodkiewki pokrój na plasterki.
3. Szparagi lekko obgotuj (zalej wrzątkiem i gotuj 2-3 minuty). Przelej zimną wodą.
4. Wszystkie składniki ułóż na sałacie.
5. Jogurt wymieszaj z majonezem, sokiem z cytryny, koperkiem, solą i pieprzem. Przygotowanym sosem polej sałatkę, a wierzch posyp pokruszonym serem feta.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-ze-szparagami-i-jajkami/>