

Salatka z brokułem, serem feta i jajkiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 359 kcal \ B-25 g \ T-20 g \ W-16 g \ Bł-7 g

Składniki

- ✓ brokuły – 1 sztuka (400 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/2 sztuki (30 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 10 sztuk (200 g)
- ✓ ser feta – 4 plastry (80 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ czarnuszka – 1/3 łyżeczki
- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ koperek – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ sól i pieprz – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Brokuły podziel na różyczki i ugotuj w osolonej wodzie. Jajka ugotuj.
2. Jogurt wymieszaj z koperkiem, szczyptą soli i pieprzem.
3. Słonecznik delikatnie podpraż na patelni.
4. Cebulę pokrój w kostkę, pomidorki poprzekrajaj, ser pokrusz.
5. Wszystkie składniki ułóż w półmisku, polej sosem jogurtowym, obsyp nasionami i czarnuszką.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-brokulem-serem-feta-i-jajkiem/>