

Sałatka z rukolą i fetą. Uwaga! Uzależnienia!!



Autor: **IzaTuGotuje**
Przepisów: 7 Ocena: 113



3-4 os.



30 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- rukola pół opakowania (ok. 50g)
- sałata lodowa główka (może być pół jeśli jest duża)
- ser typu feta (ja dodaję ser Mlekovity favita) 1/3 opakowania 90g
- pomidory 400g (dwa duże)
- papryka 150g (jedna średnia)
- cebula czerwona 30g
- czosnek 1 ząbek
- olej lniany 10g
- łyżeczka: ziaren słonecznika, nasion chia i sezamu łuskanego
- przyprawy: pieprz, papryka ostra, papryka słodka, bazylija, oregano

Sposób przygotowania:

- 1 Taka sałatka to dla mnie jest to zawsze wyjście awaryjne podczas początków diety.

A więc przyszedł czas na sałatki i surówki jedzone całymi miskami .
Dziś przedstawię wam przepis na obecnie moją ulubioną sałatkę od której trzeba mnie odciągać siłą ...

Sałatę myję – liście lodowej rwę na kawałki, rukoli kroję przynajmniej na pół – następnie suszę.
Pomidory, paprykę myję i kroję. Paprykę w niewielkie paski a pomidory w sporą kostkę.
Cebulę myję, obieram i kroję w cienkie pióra. Ser feta kropję w niewielkie kosteczki. Czosnek obieram i siekam.

Wszystkie składniki dokładnie mieszam, zalewam olejem lnianym i dodaję przyprawy.
Ponownie mieszam i gotowe!

Czasem pozwalam sobie dodać jeszcze pierś z kurczaka lub bezglutenowe grzanki.

Postaram się niedługo wzbogacić bloga o te przepisy.

WARTOŚĆ KALORYCZNA całej miski sałatki to ok. 500kcal,
chcąc zrobić wersję light, proponuję zmniejszyć ilość oleju a także pominąć ziarna słonecznika i sezamu.

Taka wersja ma już tylko ok. 350kcal. Porcja wystarczy spokojnie na 4 osoby.

Smacznego!

Twoje notatki do przepisu: