

# Słoik do pracy nr 4 (#sloikdopracy)



Autor: **Kuchniax2**  
Przepisów: **61** Ocena: **584**

1-2 os. 15 min łatwe tanie

## Składniki:

- 1/3 główki brokuła
- 1 jajko
- pół czerwonej papryki
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- garść posiekanej natki pietruszki (u nas oczywiście duuuużo garść)
- sól
- pieprz świeżo zmielony

## Sposób przygotowania:

- 1 Zaczynamy od wstawienia do gotowania jajka na twardo – w małym garnuszku. Dokładnie pilnujemy czasu gotowania – powinien wynosić 6 minut od zagotowania wody. To wiem od Izabeli (ona wie wszystko!), dzięki temu patentowi jajko jest ugotowane ale jednocześnie ślicznie żółte w środku, a nie szare jak to bywa gdy gotuje się zbyt długo. Kiedy jajko już się ugotuje, studzimy je, obieramy i przekrawamy na 8 części.
- 2 Brokuła należy podzielić na małe różyczki – takie całkiem małe, bo chcemy ich w słoiku zmieścić jak najwięcej. Będziemy go gotować na parze – przygotowujemy naczynie a w nim gotujemy niewielką ilość wody, na to stawiamy specjalne sitko do gotowania na parze właśnie i wrzucamy brokuły. Lekko je solimy i gotujemy 4-5 minut. Po tym czasie brokuł jest ugotowany, ale wciąż lekko twardawy. Im dłużej będziesz go gotować, tym bardziej straci piękny zielony kolor, no i po jakimś czasie zrobi się po prostu za miękki. Po ugotowaniu zestawiamy sitko z garnką, aby już brokuła dalej nie grzać. Odstawiamy go do ostudzenia.

Jest też wersja „dla leniwych”, o przepraszam, dla bardzo zapracowanych:) jeśli chodzi o przygotowanie brokuła. Wstawiamy go w odpowiedniej miseczce z odrobiną wody do mikrofalówki na 2 minuty. Jest tak samo zielony i tak samo chrupki.

- 3 Paprykę myjemy, usuwamy gniazdo nasienne i kroimy w niewielkie kawałki. Natkę pietruszki także myjemy i siekamy. Posypujemy nią gotowe danie, ale najpierw połowę damy do sosu. Sos jest prościutki – po jednej łyżce majonezu niskotłuszczowego i jogurtu naturalnego, solimy, pieprzymy, dodajemy natkę i mieszamy.

Pozostaje nam tylko ułożyć danie w słoiku: na dno kładziemy brokuła i polewamy połową sosu, potem układamy jajko i od razu paprykę. Drugą połowę sosu wylewamy na wierzch sałatki i posypujemy pozostałą natką pietruszki.

Już wkrótce kolejne propozycje #sloikdopracy, wróć do Kuchni x 2 i sprawdź:)

Twoje notatki do przepisu: