Gado gado

Sos satay można łatwo i szybko przygotować samemu albo wykorzystać gotowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 małe marchewki
80 g fasolki szparagowej
2 małe mączyste ziemniaki (100 g każdy)
120 g kapusty pekińskiej, pokrojonej w cienkie kliny
50 g kiełków fasolki mung
1 mały ogórek, pokrojony w plasterki
2 jajka, ugotowane na twardo, obrane i pokrojone w ćwiartki
1/2 szklanki sosu satay

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać marchewkę. Fasolkę umyć. Końce odciąć i ewentualnie usunąć łyko (jeśli jest). Pokroić marchewkę ukośnie w plasterki, a ziemniaka w ćwiartki. Wrzucić marchewkę do

wrzątku i gotować 4 minuty, żeby zmiękła. Wyjąć łyżką cedzakową i przelać zimną wodą.

2) Włożyć do wrzącej wody fasolkę szparagową i kapustę pekińską. Blanszować 2 minuty. Wyjąć łyżką cedzakową i przelać zimną wodą, aby warzywa nie straciły ładnego koloru. Wrzucić do wrzątku ziemniaki i gotować 8 minut, aż będą miękkie, a następnie odcedzić.

3) Usunąć ogonki kiełków fasolki. Rozłożyć na półmisku warzywa, kiełki i jajko. Polać sałatkę sosem satay.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 485 kcal, 17 g białka, 36 g tłuszczów (12 g tłuszczów nasyconych), 24 g węglowodanów (13 g cukrów), 8 g błonnika, 515 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock