Klasyczna sałata cobb

Sałatka Cobb wywodzi się z kuchni amerykańskiej, robi się ją błyskawicznie i świetnie prezentuje się na stole.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

2 główki sałaty, liście porwane na kawałki
2 pomidory, posiekane
1 dojrzałe awokado, obrane i posiekane
150 g szynki, pokrojonej w kostkę
2 jajka na twardo, posiekane
150 g pieczonego indyka, pokrojonego w kostkę
120 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
50 g sera pleśniowego, pokruszonego
ulubiony dressing oraz krążki czerwonej cebuli, cząstki cytryny i oliwki, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć liście sałaty w salaterce. Ułożyć pomidory w linii

na środku salaterki. Po jednej stronie linii ułożyć awokado, szynkę i jajka, a po drugiej plasterki indyka, pieczarki i ser pleśniowy.

2) Dekorować cebulą, cytryną i oliwkami. Podawać z dressingiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (bez dressingu) zawiera 98 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 51 mg cholesterolu, 213 mg sodu, 3 g węglowodanów, 1 g błonnika, 7 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock