

Sałatka cezar z sałaty rzymskiej

Klasyczna sałatka cezar z grzankami znana jest chyba każdemu. Szybka, prosta, a smakuje genialnie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

2 jajka na twardo
1/4 szklanki soku z cytryny
2 łyżki octu balsamicznego
1 filecik anchois
1 łyżka musztardy dijon
2 ząbki czosnku, obrane
1 łyżeczka sosu worcester
1 łyżeczka pieprzu
3/4 łyżeczki soli
1/2 szklanki oliwy z oliwek
1 sałata rzymska, porwana na kawałki
110 g parmezanu, tartego

1 szklanka grzanek

PRZYGOTOWANIE:

1) Przekroić jajka na pół, wyjąć żółtka. Białka zużyć do innej potrawy. Utrzeć mikserem sok z cytryny, ocet, anchois, musztardę, czosnek, sos worcester, pieprz, sól i żółtka. W trakcie ucierania dodać oliwę: wlewać ją powoli nieprzerwanym strumieniem. Przykryć dressing i schłodzić w lodówce.

2) Wymieszać sałatę rzymską z parmezanem i grzankami. Połączyć dressingiem, wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 238 kcal, 20 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 64 mg cholesterolu, 617 mg sodu, 7 g węglowodanów, 1 g błonnika, 9 g białka