Sałatka szefa kuchni

W tej sałatce zamiast sosu majonezowego można użyć gotowego dressingu francuskiego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 jajka
100 g różnych sałat
10 pomidorków koktajlowych cherry, pokrojone w ćwiartki
1 ogórek, drobno pokrojony
2 plastry szynki (około 125 g), pokrojone
2 plastry sera jarlsberg lub ementalera, pokrojone
2 łyżki majonezu
2 łyżeczki soku z cytryny
1 łyżeczka musztardy dijon
1 łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE:

1) Jajka ugotować na twardo, ostudzić pod zimną bieżącą wodą,

pozostawić do całkowitego ostygnięcia, po czym obrać i pokroić na połówki.

2) Ułożyć sałatę na talerzu, a na niej pomidorki, pokrojony ogórek, jajko, szynkę i ser.

3) Wymieszać w misce majonez z sokiem z cytryny, musztardą i miodem. Doprawić sos do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, a następnie jeszcze raz starannie wymieszać. Polać nim sałatkę i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 309 kcal, 24 g białka, 19 g tłuszczów (6 g tłuszczów nasyconych), 11 g węglowodanów (10 g cukrów), 3 g błonnika, 1265 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock