

# Sałatka warstwowa

Pyszna i zdrowa sałatka. Dzięki temu przepisowy można z niej zrobić prawdziwe dzieło sztuki, które zachwyci gości.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

## LICZBA PORCJI:

12

---

## SKŁADNIKI:

1 sałata, porwana na kawałki  
1 pęczek natki pietruszki, posiekanej  
4 jajka, ugotowane na twardo i pokrojone w plasterki  
2 duże pomidory, posiekane  
300 g mrożonego zielonego groszku, rozmrożonego i osuszonego  
6 plasterków bekonu, usmażonych i pokruszonych  
110 g sera cheddar, tartego  
1 mała czerwona cebula, posiekana  
1,5 szklanki majonezu  
100 ml kwaśnej śmietany  
1 łyżeczka suszonego koperku  
3/4 łyżeczki suszonej bazylii  
1/2 łyżeczki soli  
szczypta pieprzu

gałązki świeżego koperku, posiekane, do dekoracji

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Ułożyć warstwami w salaterce sałatę, pietruszkę, jajka, pomidory, groszek, bekon, ser i cebulę.

2) Wymieszać majonez ze śmietaną, koperkiem, bazylią, solą i pieprzem. Nałożyć na sałatkę.

3) Schłodzić w lodówce. Dekorować koperkiem.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera 335 kcal, 30 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 101 mg cholesterolu, 423 mg sodu, 7 g węglowodanów, 2 g błonnika, 8 g białka