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

Źródło zdjęcia: Shutterstock